

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Александровская средняя общеобразовательная школа № 10»
 663960, Красноярский край, Рыбинский район, с. Александровка, ул. Советская, 44 а
 E-mail: aleksandrovka-school10@mail.ru
 тел: 83916577147

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ «Александровская СОШ № 10»
 Л.С. Манузина

Меню № 3 для питания школьников 10.03.2025г

| Прием пищи | Раздел | № рецепта | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|-----------|----------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | Гор. блюдо | 340 | Омлет натуральный | 200 | 35,23 | 181 | 11 | 9 | 13 |
| | Гор. напиток | 376 | Чай с сахаром | 200 | 2,54 | 60 | 0 | 0 | 15 |
| | Хлеб | | Хлеб пшеничный | 60 | 2,84 | 149 | 4 | 1 | 33 |
| | 3 блюдо | | Сыр порционно | 40 | 19,95 | 80 | 4 | 6 | 6 |
| Обед | Закуска | 45 | Овощи консервированные | 60 | 12,00 | 12 | 1 | 0 | 2 |
| | 1 блюдо | 103 | Суп вермишелевый с курицей | 210 | 22,63 | 103 | 5 | 5 | 8 |
| | 2 блюдо | 265 | Плов из бедра курицы | 150 | 24,90 | 283 | 6,3 | 9,7 | 27 |
| | Гарнир | | | | | | | | |
| | Сладкое | | Кондитерское изделие | 20 | 6,00 | 83 | 2 | 3 | 15 |
| | Хлеб бел. | | Хлеб пшеничный | 60 | 2,84 | 112 | 4 | 1 | 22 |
| | Хлеб черн. | | | | | | | | |
| | Гор. напиток | 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 3,80 | 112 | 1 | 0 | 10 |