

Утверждаю  
 Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

*Т.А.Яжейкина/*

МЕНЮ с 7 до 11 лет  
 на «*12*» *декабря* 20*22*

| Наименование блюда                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Цена         |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                                    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |              |
| <b>Первый день (понедельник)</b>   |             |            |                  |              |               |             |              |
| <b>завтрак</b>                     |             |            |                  |              |               |             |              |
| Масло порциями                     | 96*         | 10         | 0,05             | 8,25         | 0,08          | 75          | <i>6-90</i>  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом     | 302*        | 180/5      | 18,44            | 9,14         | 21,03         | 262         | <i>11-30</i> |
| Чай с димовом                      | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59          | <i>4-80</i>  |
| Хлеб пшеничный                     |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          | <i>2-90</i>  |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>21,79</b>     | <b>17,79</b> | <b>55,77</b>  | <b>492</b>  | <i>2500</i>  |
| <b>обед</b>                        |             |            |                  |              |               |             |              |
| Помидоры свежие порциями           |             | 60         | 0,48             | 0,12         | 3,12          | 12          | <i>11-20</i> |
| Суп картофельный с горохом         | 139*        | 200        | 4,71             | 3,73         | 15,96         | 118         | <i>10-80</i> |
| Птица (филе) тушенная в смет.соусе | 493*        | 50/50      | 14,28            | 19,35        | 7,27          | 220         | <i>28-90</i> |
| Макароны отварные                  | 516*        | 150        | 5,32             | 4,89         | 35,52         | 211         | <i>9-50</i>  |
| Чай с сахаром                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57          | <i>2-90</i>  |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126         | <i>2-60</i>  |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>27,81</b>     | <b>28,74</b> | <b>77,48</b>  | <b>744</b>  | <i>6500</i>  |
| <b>Всего:</b>                      |             |            | <b>49,60</b>     | <b>46,53</b> | <b>133,25</b> | <b>1236</b> |              |

МЕНЮ с 12 лет  
 на «*12*» *декабря* 20*22*

| Наименование блюда                 | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Цена         |
|------------------------------------|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|                                    |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |              |
| <b>Первый день (понедельник)</b>   |             |            |                  |              |               |             |              |
| <b>завтрак</b>                     |             |            |                  |              |               |             |              |
| Масло порциями                     | 96*         | 15         | 0,08             | 12,37        | 0,08          | 112         | <i>6-90</i>  |
| Каша молоч. пшеничная с маслом     | 302*        | 200/5      | 20,49            | 10,15        | 23,26         | 273         | <i>11-30</i> |
| Чай с лимоном                      | 686*        | 200        | 0,26             | 0,06         | 15,22         | 59          | <i>4-80</i>  |
| Хлеб пшеничный                     |             | 50         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          | <i>200</i>   |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>23,87</b>     | <b>22,92</b> | <b>58,00</b>  | <b>540</b>  |              |
| <b>обед</b>                        |             |            |                  |              |               |             |              |
| Салат из свежих помидоров          | 19*         | 100        | 1,06             | 10,13        | 4,52          | 114         | <i>11-20</i> |
| Суп картофельный с горохом         | 139*        | 250        | 5,89             | 4,65         | 19,98         | 147         | <i>10-80</i> |
| Птица (филе) тушенная в смет.соусе | 493*        | 50/50      | 14,28            | 19,35        | 7,27          | 220         | <i>28-90</i> |
| Макароны отварные                  | 516*        | 180        | 6,38             | 5,87         | 42,62         | 253         | <i>9-50</i>  |
| Чай с сахаром                      | 685*        | 200        | 0,20             | 0,05         | 15,01         | 57          | <i>2-90</i>  |
| Хлеб ржаной                        |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126         | <i>2-60</i>  |
| <b>итого:</b>                      |             |            | <b>30,63</b>     | <b>40,65</b> | <b>90,00</b>  | <b>917</b>  | <i>6500</i>  |
| <b>Всего:</b>                      |             |            | <b>54,50</b>     | <b>63,57</b> | <b>148,00</b> | <b>1457</b> |              |

Повар

*Фролова*

Н.Ю.Фролова