

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

/Т.А.Яжейкина/

МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «13» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Второй день (вторник)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	6-50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	10-30
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-20
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	200
<b>итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>	<b>494</b>	
<b>обед</b>							
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85	6-20
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	11-50
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	28-40
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	10-40
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>22,99</b>	<b>32,06</b>	<b>95,95</b>	<b>884</b>	<b>65-20</b>
<b>Всего:</b>			<b>46,30</b>	<b>49,28</b>	<b>163,53</b>	<b>1378</b>	

МЕНЮ с 12 лет

на «13» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Второй день (вторник)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284	10-30
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	200
<b>итого:</b>			<b>16,14</b>	<b>20,17</b>	<b>80,79</b>	<b>570</b>	
<b>обед</b>							
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6	6-20
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107	11-50
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211	28-40
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	10-40
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>26,00</b>	<b>39,34</b>	<b>112,95</b>	<b>1026,6</b>	<b>65-20</b>
<b>Всего:</b>			<b>42,14</b>	<b>59,51</b>	<b>193,74</b>	<b>1596,6</b>	

Повар

*Н.Ю. Фролова*

Н.Ю. Фролова