



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

[Signature]
 /Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «14» *декабря* 20*14*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Третий день (среда)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	5-80
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	9-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-70
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
итого:			28,82	23,66	96,69	624	
обед							
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	6-30
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	9-50
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	27-20
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155	14-90
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	4-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			15,93	26,63	69,33	722	65-00
Всего:			44,75	50,29	166,02	1346	

МЕНЮ с 12 лет
 на «14» *декабря* 20*14*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Третий день (среда)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	5-80
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	9-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-70
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
итого:			13,87	18,98	107,15	659	
обед							
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171	6-30
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93	9-50
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171	27-20
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	14-90
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	4-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			19,28	37,05	79,13	854	65-00
Всего:			33,15	56,03	186,28	1513	

Повар *[Signature]*

Н.Ю.Фролова