

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

/Т.А. Яжейкина/

МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «15» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	<i>6-90</i>
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224	<i>13-60</i>
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	<i>2-50</i>
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	<i>2-00</i>
итого:			11,69	19,44	63,88	481	
обед							
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	<i>8-80</i>
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117	<i>8-50</i>
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165	<i>28-60</i>
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	<i>9-60</i>
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	<i>6-90</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			21,42	19,18	101,61	771	<i>65-00</i>
Всего:			33,11	38,62	165,49	1252	

МЕНЮ с 12 лет

на «15» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	<i>6-90</i>
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248	<i>13-60</i>
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	<i>2-50</i>
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,10	24,30	119	<i>2-00</i>
итого:			13,21	24,07	71,74	565	
обед							
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20	<i>8-80</i>
Суп картоф. с макарон. издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	<i>8-50</i>
Котлеты руб. из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173	<i>28-60</i>
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	<i>9-60</i>
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	<i>6-90</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			23,26	22,00	116,36	863	<i>65-00</i>
Всего:			36,47	46,07	188,10	1428	

Повар

Фролова

Н.Ю. Фролова