



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

Т.А.Яжейкина



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на « 16 » *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Пятый день (пятница)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	<i>8-00</i>
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	<i>10-00</i>
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	<i>6-50</i>
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	<i>2-50</i>
итого:			23,31	17,22	67,58	494	
обед							
Салат из кваш.капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52	<i>6-80</i>
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113	<i>10-80</i>
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118	<i>29-50</i>
Макароньы отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	<i>8-50</i>
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136	<i>6-80</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			23,90	18,10	96,15	756	<i>65-00</i>
Всего:			47,21	35,32	163,73	1250	

МЕНЮ с 12 лет
 на « 16 » *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Пятый день (пятница)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	<i>6-00</i>
Каша молоч. пшениная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288	<i>10-00</i>
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	<i>6-50</i>
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	<i>2-50</i>
итого:			28,33	20,62	75,07	574	
обед							
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87	<i>6-80</i>
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135	<i>10-80</i>
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126	<i>29-50</i>
Макароньы отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	<i>8-50</i>
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136	<i>6-80</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			26,20	23,06	110,80	863	<i>65-00</i>
Всего:			54,53	43,68	185,87	1437	

Повар *Фролова* Н.Ю.Фролова