

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

/Т.А.Яжейкина/

МЕНЮ с 7 до 11 лет
на «20» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Седьмой день (вторник)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	6-80
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	12-40
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	3-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-80
итого:			22,13	17,66	80,27	554	
обед							
Огурцы соленные порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	6-80
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	10-50
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149	27-80
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	9-80
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	7-60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			18,08	20,67	84,90	716	65-80
Всего:			40,21	38,33	165,17	1270	

МЕНЮ с 12 лет
на «20» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	6-80
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284	12-40
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	3-80
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-80
итого:			12,66	18,71	93,48	594	
обед							
Салат из соленных огурцов	17*	100	0,96	9,90	7,40	94	6-80
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107	10-50
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158	27-80
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	9-80
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	7-60
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			19,88	33,86	101,76	876	65-80
Всего:			32,54	52,57	195,24	1470	

Повар

Фролова

Н.Ю. Фролова