

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

/Т.А.Яжейкин/

МЕНЮ с 7 до 11 лет  
 на «21» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Восьмой день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	10	0.05	8.25	0.08	75	7-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22.08	15.42	26.55	244	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95	6-60
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.34	19.44	96	2-00
<b>итого:</b>			<b>25,51</b>	<b>24,03</b>	<b>70,60</b>	<b>510</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	60	0.76	9.04	4.59	103	5-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1.46	4.75	6.22	79	9-20
Биточки 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	12-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0.20	0.04	25.73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>15,99</b>	<b>26,65</b>	<b>70,63</b>	<b>726</b>	<b>65 00</b>

МЕНЮ с 12 лет  
 на «21» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Девятый день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	15	0.08	12.37	0.08	112	7-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6.37	10.68	32.15	256	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95	6-60
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119	2 00
<b>итого:</b>			<b>10,59</b>	<b>23,47</b>	<b>81,06</b>	<b>582</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	100	1.27	15.06	7.65	171	5-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1.80	5.57	7.77	93	9-20
Биточки 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	12-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0.20	0.04	25.73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>19,34</b>	<b>37,07</b>	<b>80,43</b>	<b>858</b>	<b>65 00</b>
<b>Всего:</b>			<b>29,93</b>	<b>60,54</b>	<b>161,49</b>	<b>1440</b>	

Повар

*Фролова*

Н.Ю.Фролова