



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «23» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Десятый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224	15-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-50
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
<b>итого:</b>			<b>12,54</b>	<b>13,14</b>	<b>75,14</b>	<b>472</b>	
<b>обед</b>							
Салат из кваш. капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52	8-70
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113	9-90
Плов из птицы	492*	150	20,27	6,74	28,08	256	27-80
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	7-60
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86	8-40
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>27,59</b>	<b>18,82</b>	<b>85,07</b>	<b>742</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>40,13</b>	<b>31,96</b>	<b>160,21</b>	<b>1214</b>	

МЕНЮ с 12 лет

на «23» декабря 2022

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Одиннадцатый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248	15-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-50
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71	
<b>итого:</b>			<b>14,43</b>	<b>17,35</b>	<b>92,10</b>	<b>590</b>	
<b>обед</b>							
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87	8-70
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135	9-90
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340	27-80
Компот из св. плодов	631*	200	0,16	0,16	27,87	109	7-60
Печенье сахарное		20	1,50	3,18	9,60	86	8-40
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>35,35</b>	<b>24,57</b>	<b>101,11</b>	<b>883</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>49,78</b>	<b>41,92</b>	<b>193,21</b>	<b>1473</b>	

Повар

Н.Ю.Фролова