

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

МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «*27*» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2.30	3.90	0.00	36	<i>6-50</i>
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17.63	12.96	23.61	267	<i>10-30</i>
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95	<i>6-20</i>
Хлеб пшеничный		40	3.04	0.34	19.44	96	<i>2-20</i>
<i>Магдальши</i>		<i>60</i>	<i>0,48</i>	<i>0,18</i>	<i>4,56</i>	<i>24</i>	<i>10-20</i>
итого:			23,31	17,22	67,58	494	
обед							
Маринад овощной	612*	60	0.94	6.06	7.01	85	<i>6-20</i>
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1.47	4.67	7.31	89	<i>11-50</i>
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8.56	14.11	9.07	197	<i>28-40</i>
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8.76	6.62	43.08	271	<i>10-40</i>
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0.00	28.88	116	<i>5-90</i>
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126	<i>2-60</i>
итого:			22,99	32,06	95,95	884	<i>65-20</i>
Всего:			46,30	49,28	163,53	1378	

МЕНЮ с 12 лет
 на «*27*» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	20	4.60	5.80	0.00	72	<i>6-50</i>
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7.40	13.95	31.96	284	<i>10-30</i>
Чай с фруктовым соком	79**	200	0.34	0.02	24.53	95	<i>6-20</i>
Хлеб пшеничный		50	3.80	0.40	24.30	119	<i>2-20</i>
<i>Магдальши</i>		<i>60</i>	<i>0,48</i>	<i>0,18</i>	<i>4,56</i>	<i>24</i>	<i>10-20</i>
итого:			16,14	20,17	80,79	570	
обед							
Маринад овощной	612*	100	1.56	10.01	11.68	141.6	<i>6-20</i>
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1.80	6.20	9.00	107	<i>11-50</i>
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8.87	14.59	11.09	211	<i>28-40</i>
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10.51	7.94	51.70	325	<i>10-40</i>
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0.44	0.00	28.88	116	<i>5-90</i>
Хлеб ржаной		60	2.82	0.60	0.60	126	<i>2-60</i>
итого:			26,00	39,34	112,95	1026,6	<i>65-20</i>
Всего:			42,14	59,51	193,74	1596,6	

Повар *Н.Ю. Фролова* Н.Ю. Фролова