



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

[Signature] /Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «*28*» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Третий день (среда)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	<i>5-80</i>
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	<i>9-50</i>
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	<i>7-70</i>
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	<i>2-20</i>
итого:			28,82	23,66	96,69	624	
обед							
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	<i>6-30</i>
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	<i>9-50</i>
Котлеты рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	<i>27-20</i>
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155	<i>14-90</i>
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	<i>4-50</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			15,93	26,63	69,33	722	<i>65-00</i>
Всего:			44,75	50,29	166,02	1346	

МЕНЮ с 12 лет
 на «*28*» *декабря* 20*22*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Третий день (среда)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	<i>5-80</i>
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	<i>9-50</i>
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	<i>7-70</i>
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	<i>2-20</i>
итого:			13,87	18,98	107,15	659	
обед							
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171	<i>6-30</i>
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93	<i>9-50</i>
Котлеты рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171	<i>27-20</i>
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	<i>14-90</i>
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	<i>4-50</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			19,28	37,05	79,13	854	<i>65-20</i>
Всего:			33,15	56,03	186,28	1513	

Повар *[Signature]*

Н.Ю.Фролова