



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «10» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Десятый день (пятница)							
завтрак							
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	200
итого:			12,54	13,14	75,14	472	2500
обед							
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
итого:			27,59	18,82	85,07	742	6500
Всего:			40,13	31,96	160,21	1214	9000

МЕНЮ с 12 лет
на «10» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Одиннадцатый день (пятница)							
завтрак							
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	200
Конфета шоколадная		16	0,40	3,70	9,10	71	
итого:			14,43	17,35	92,10	590	
обед							
Салат из кваш. капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87	9-50
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135	1020
Плов из птицы	492*	200	26,96	8,96	37,35	340	31-40
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
итого:			35,35	24,57	101,11	883	8000
Всего:			49,78	41,92	193,21	1473	9500

Повар *Фролова* Н.Ю.Фролова