



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «16» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	6-90
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224	13-60
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	2-50
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
итого:			11,69	19,44	63,88	481	25-00
обед							
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	8-80
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117	8-50
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165	28-60
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	9-60
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	6-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			21,42	19,18	101,61	771	65-00
Всего:			33,11	38,62	165,49	1252	90-00

МЕНЮ с 12 лет

на «16» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	6-90
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248	13-60
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	2-50
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
итого:			13,21	24,07	71,74	565	25-00
обед							
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20	9-60
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	9-60
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173	31-90
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	9-90
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	6-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			23,26	22,00	116,36	863	70-00
Всего:			36,47	46,07	188,10	1428	95-00

Повар

Н.Ю.Фролова

Н.Ю.Фролова