



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет  
на «10» марта 2023г

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Шестой день (понедельник)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	6-80
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	12-40
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	3-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-200
<i>Мilkshake</i>		100	9,9	8,2	81	40	12-200
<b>итого:</b>			<b>25,38</b>	<b>15,03</b>	<b>57,83</b>	<b>480</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68	10-50
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	8-50
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	30-20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	10-50
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>29,42</b>	<b>20,47</b>	<b>82,55</b>	<b>740,6</b>	<b>65-200</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,80</b>	<b>35,50</b>	<b>140,38</b>	<b>1220,6</b>	<b>90-200</b>

МЕНЮ с 12 лет  
на «10» марта 2023г

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Седьмой день (понедельник)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-80
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273	12-40
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	3-80
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-200
<i>Мilkshake</i>		100	9,9	8,2	81	40	12-200
<b>итого:</b>			<b>30,49</b>	<b>18,00</b>	<b>65,02</b>	<b>550</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	11-00
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	9-50
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	33-50
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	10-90
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>32,78</b>	<b>26,77</b>	<b>97,01</b>	<b>869,6</b>	<b>70-200</b>
<b>Всего:</b>			<b>63,27</b>	<b>44,77</b>	<b>162,03</b>	<b>1419,6</b>	<b>90-200</b>

Повар

*Анон*

Н.Ю.Фролова