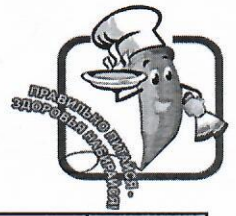




Утверждаю
 Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «*21*» *марта* 20*23*



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Седьмой день (вторник)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	<i>6-80</i>
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	<i>12-40</i>
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	<i>3-80</i>
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	<i>2-20</i>
<i>Фруктовый салат</i>		<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>40</i>	<i>12-200</i>
Итого:			22,13	17,66	80,27	554	<i>25-00</i>
обед							
Огурцы соленые порциями		60	0,48	0,06	0,96	8	<i>6-80</i>
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	<i>10-50</i>
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	90(50/40)	9,06	9,23	8,54	149	<i>18-80</i>
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	<i>9-70</i>
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	<i>7-60</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
Итого:			18,08	20,67	84,90	716	<i>65-20</i>
Всего:			40,21	38,33	165,17	1270	<i>90-00</i>

МЕНЮ с 12 лет
 на «*21*» *марта* 20*23*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Восьмой день (вторник)							
завтрак							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	<i>6-80</i>
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284	<i>12-40</i>
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	<i>3-80</i>
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	<i>2-20</i>
<i>Фруктовый салат</i>		<i>100</i>	<i>0,9</i>	<i>0,2</i>	<i>8,1</i>	<i>40</i>	<i>12-200</i>
Итого:			12,66	18,71	93,48	594	<i>25-00</i>
обед							
Салат из соленых огурцов	17*	100	0,96	9,90	7,40	94	<i>7-10</i>
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107	<i>11-20</i>
Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	471*	100(50/50)	9,28	9,83	9,55	158	<i>31-60</i>
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	<i>9-90</i>
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	<i>7-60</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
Итого:			19,88	33,86	101,76	876	<i>70-00</i>
Всего:			32,54	52,57	195,24	1470	<i>95-00</i>

Повар

Н.Ю.Фролова

Н.Ю.Фролова