



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «23» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Девятый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	15	3,45	5,85	0,00	54	6-80
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	13-70
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
<b>Итого:</b>			<b>24,32</b>	<b>19,20</b>	<b>58,06</b>	<b>474</b>	<b>25-00</b>
<b>обед</b>							
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85	6-60
Суп картофельный рыбный	133*	200/12,5	4,57	2,80	15,30	107	8-90
Котлеты особые с соусом	452*	90(50/40)	8,73	12,99	9,28	191	30-70
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	9-40
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128	6-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>Итого:</b>			<b>22,74</b>	<b>27,34</b>	<b>100,87</b>	<b>848</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,06</b>	<b>46,54</b>	<b>158,93</b>	<b>1322</b>	<b>90-00</b>

МЕНЮ с 12 лет

на «23» марта 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Десятый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-80
Каша молоч. пшеница с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288	13-70
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
<b>Итого:</b>			<b>28,19</b>	<b>20,65</b>	<b>65,55</b>	<b>536</b>	<b>25-00</b>
<b>обед</b>							
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6	6-90
Суп картофельный рыбный	133*	250/12,5	5,16	3,39	20,07	134	9-40
Котлеты особые с соусом	452*	100(50/50)	8,93	14,50	9,77	208	34-40
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	9-90
Компот из изюма	638*	200	0,36	0,00	33,16	128	6-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>Итого:</b>			<b>25,21</b>	<b>34,37</b>	<b>117,90</b>	<b>990,6</b>	<b>70-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>53,40</b>	<b>55,02</b>	<b>183,45</b>	<b>1526,6</b>	<b>95-00</b>

Повар

Н.Ю.Фролова