



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



/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на « 4 » апреля 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	6-50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	10-30
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-20
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-20
итого:			23,31	17,22	67,58	494	25-00
обед							
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85	6-20
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	11-50
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	28-40
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	10-40
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			22,99	32,06	95,95	884	65-00
Всего:			46,30	49,28	163,53	1378	90-00

МЕНЮ с 12 лет

на « 4 » апреля 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-50
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284	10-30
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-20
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-20
итого:			16,14	20,17	80,79	570	25-00
обед							
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6	6-90
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107	12-00
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211	31-20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	10-90
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			26,00	39,34	112,95	1026,6	70-00
Всего:			42,14	59,51	193,74	1596,6	95-00

Повар

Фролова

Н.Ю.Фролова