

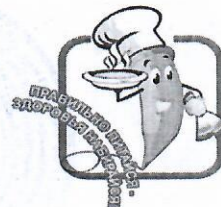


Утверждаю:
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»



МЕНЮ с 7 до 11 лет
на « 10 » март 2023

Г.А.Яжейкин/



Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Восьмой день (среда)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	7-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-60
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
итого:			25,51	24,03	70,60	510	25-00
обед							
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	5-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	9-20
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	27-20
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155	12-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			15,99	26,65	70,63	726	65-00

МЕНЮ с 12 лет
на « 10 » март 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Девятый день (среда)							
завтрак							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	7-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-60
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
итого:			10,59	23,47	81,06	582	25-00
обед							
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171	6-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93	10-20
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171	29-20
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	13-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			19,34	37,07	80,43	858	70-00
Всего:			29,93	60,54	161,49	1440	95-00

Повар

Н.Ю.Фролова

Н.Ю.Фролова