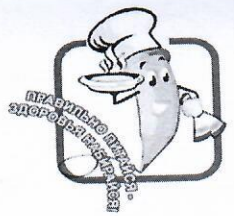




Утверждаю
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
на «16» января 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Первый день (понедельник)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	6-90
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	11-30
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	4-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-200
итого:			21,79	17,79	55,77	492	
обед							
Помидоры свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	11-20
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	10-80
Птица (филе) тушеная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	28-90
Макаронны отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	9-50
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-200
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			27,81	28,74	77,48	744	65-200
Всего:			49,60	46,53	133,25	1236	

МЕНЮ с 12 лет
на «16» января 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Первый день (понедельник)							
завтрак							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	6-90
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,26	273	11-30
Чай с лимоном	686*	200	0,26	0,06	15,22	59	4-80
Хлеб пшеничный		50	3,04	0,34	19,44	96	2-200
итого:			23,87	22,92	58,00	540	
обед							
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	11-20
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	10-80
Птица (филе) тушеная в смет.соусе	493*	50/50	14,28	19,35	7,27	220	28-90
Макаронны отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	9-50
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-200
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
итого:			30,63	40,65	90,00	917	65-200
Всего:			54,50	63,57	148,00	1457	

Повар

Фролова

Н.Ю.Фролова