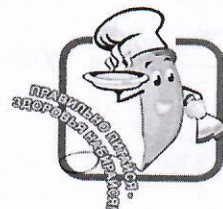




Утверждаю  
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «17» *сентября* 20*23*

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Цена         |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |              |
| <b>Третий день (среда)</b>                 |             |            |                  |              |               |             |              |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |              |               |             |              |
| Бутерброд с повидлом                       | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132         | 5-80         |
| Каша молоч. рисовая с маслом               | 302*        | 180/5      | 22,08            | 15,42        | 26,55         | 244         | 9-50         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 692*        | 200        | 2,50             | 3,60         | 28,70         | 152         | 7-70         |
| Хлеб пшеничный                             |             | 40         | 3,04             | 0,34         | 19,44         | 96          | 2-00         |
| <i>Биточки</i>                             |             | <i>100</i> | <i>2,25</i>      | <i>8,08</i>  | <i>31,50</i>  | <i>96</i>   | <i>19-50</i> |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>28,82</b>     | <b>23,66</b> | <b>96,69</b>  | <b>624</b>  | <i>25-00</i> |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |              |               |             |              |
| Салат из свеклы                            | 88**        | 60         | 0,76             | 9,04         | 4,59          | 103         | 6-30         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124*        | 200/5      | 1,46             | 4,75         | 6,22          | 79          | 9-50         |
| Котлеты 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         | 14-90        |
| Напиток лимонный                           | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96          | 4-50         |
| Хлеб ржаной                                |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126         | 2-60         |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>15,93</b>     | <b>26,63</b> | <b>69,33</b>  | <b>722</b>  | <i>65-00</i> |
| <b>Всего:</b>                              |             |            | <b>44,75</b>     | <b>50,29</b> | <b>166,02</b> | <b>1346</b> | <i>90-00</i> |

МЕНЮ с 12 лет

на «17» *сентября* 20*23*

| Наименование блюда                         | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность |              |               |             | Цена         |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
|  |             |            | Белки            | Жиры         | Углеводы      | Калл        |              |
| <b>Третий день (среда)</b>                 |             |            |                  |              |               |             |              |
| <b>завтрак</b>                             |             |            |                  |              |               |             |              |
| Бутерброд с повидлом                       | 2*          | 40         | 1,20             | 4,30         | 22,00         | 132         | 5-80         |
| Каша молоч. рисовая с маслом               | 302*        | 200/5      | 6,37             | 10,68        | 32,15         | 256         | 9-50         |
| Кофейный напиток с молоком                 | 692*        | 200        | 2,50             | 3,60         | 28,70         | 152         | 7-70         |
| Хлеб пшеничный                             |             | 50         | 3,80             | 0,40         | 24,30         | 119         | 2-00         |
| <i>Биточки</i>                             |             | <i>100</i> | <i>2,25</i>      | <i>8,08</i>  | <i>31,50</i>  | <i>96</i>   | <i>19-50</i> |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>13,87</b>     | <b>18,98</b> | <b>107,15</b> | <b>659</b>  | <i>25-00</i> |
| <b>обед</b>                                |             |            |                  |              |               |             |              |
| Салат из свеклы                            | 88**        | 100        | 1,27             | 15,06        | 7,65          | 171         | 6-30         |
| Щи из св. капусты с картофелем со сметаной | 124*        | 250/5      | 1,80             | 5,57         | 7,77          | 93          | 9-50         |
| Котлеты рыбные с соусом                    | 388*        | 100(50/50) | 9,38             | 9,12         | 12,27         | 171         | 32-20        |
| Пюре картофельное                          | 520*        | 180        | 3,87             | 6,68         | 26,41         | 197         | 14-90        |
| Напиток лимонный                           | 699*        | 200        | 0,14             | 0,02         | 24,43         | 96          | 4-50         |
| Хлеб ржаной                                |             | 60         | 2,82             | 0,60         | 0,60          | 126         | 2-60         |
| <b>итого:</b>                              |             |            | <b>19,28</b>     | <b>37,05</b> | <b>79,13</b>  | <b>854</b>  | <i>70-00</i> |
| <b>Всего:</b>                              |             |            | <b>33,15</b>     | <b>56,03</b> | <b>186,28</b> | <b>1513</b> | <i>95-00</i> |

Повар

*Фролова*

Н.Ю.Фролова