



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет  
на «19» октябрь 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Пятый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	6-00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	10-00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-50
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-50
<b>итого:</b>			<b>23,31</b>	<b>17,22</b>	<b>67,58</b>	<b>494</b>	<b>25-00</b>
<b>обед</b>							
Салат из кваш.капусты	45*	60	0,96	3,04	5,00	52	6-80
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	200/5	1,88	5,10	13,92	113	10-80
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	90(50/40)	12,35	4,47	6,70	118	28-00
Макаронные отварные	516*	150	5,32	4,89	35,52	211	8-50
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136	6-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>23,90</b>	<b>18,10</b>	<b>96,15</b>	<b>756</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,21</b>	<b>35,32</b>	<b>163,73</b>	<b>1250</b>	<b>90-00</b>

МЕНЮ с 12 лет

на «19» октябрь 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Пятый день (пятница)</b>							
<b>завтрак</b>							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-00
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	19,59	14,40	26,24	288	10-00
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-50
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-50
<b>итого:</b>			<b>28,33</b>	<b>20,62</b>	<b>75,07</b>	<b>574</b>	<b>25-00</b>
<b>обед</b>							
Салат из кваш.капусты	45*	100	1,60	5,07	8,33	87	7-10
Рассольник ленинградский со сметаной	132*	250/5	2,31	6,60	17,36	135	10-90
Кнели из цыплят с рисом с соусом	218**	100(50/50)	12,52	4,92	7,48	126	33-10
Макаронные отварные	516*	180	6,38	5,87	42,62	253	9-50
Компот из чернослива	638*	200	0,57	0,00	34,41	136	6-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>26,20</b>	<b>23,06</b>	<b>110,80</b>	<b>863</b>	<b>70-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>54,53</b>	<b>43,68</b>	<b>185,87</b>	<b>1437</b>	<b>95-00</b>

Повар

*Фролова*

Н.Ю.Фролова