



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

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
на «22» *сентября* 20*23*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Шестой день (понедельник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	6-80
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	180/5	18,44	9,14	21,03	262	12-40
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	3-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
<i>Маюгарши</i>		<i>105</i>	<i>2,84</i>	<i>3,15</i>	<i>85,05</i>	<i>420</i>	<i>15-64</i>
итого:			25,38	15,03	57,83	480	<i>25-00</i>
обед							
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68	<i>10-50</i>
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	<i>8-50</i>
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	<i>30-20</i>
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	<i>10-70</i>
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	<i>2-50</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			29,42	20,47	82,55	740,6	<i>65-00</i>
Всего:			54,80	35,50	140,38	1220,6	<i>90-00</i>

МЕНЮ с 12 лет
на «22» *сентября* 20*23*

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Седьмой день (понедельник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	6-80
Каша молоч. пшеничная с маслом	302*	200/5	20,49	10,15	23,36	273	12-40
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	3-80
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
<i>Маюгарши</i>		<i>105</i>	<i>2,84</i>	<i>3,15</i>	<i>85,05</i>	<i>420</i>	<i>15-64</i>
итого:			30,49	18,00	65,02	550	<i>25-00</i>
обед							
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	<i>11-00</i>
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	<i>9-50</i>
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	<i>33-50</i>
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	<i>10-90</i>
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	<i>2-50</i>
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	<i>2-60</i>
итого:			32,78	26,77	97,01	869,6	<i>70-00</i>
Всего:			63,27	44,77	162,03	1419,6	<i>95-00</i>

Повар *Фролова* Н.Ю.Фролова