



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



МЕНЮ с 7 до 11 лет
на « 5 » сентября 2014 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	10	2,30	3,90	0,00	36	10-20
Каша молочная овсяная с маслом	302*	180/5	17,63	12,96	23,61	267	29-30
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	3-30
итого:			23,31	17,22	67,58	494	50-00
обед							
Маринад овощной	612*	60	0,94	6,06	7,01	85	4-20
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	200/5	1,47	4,67	7,31	89	12-13
Тефтели рубленые с соусом	462*	90(60/30)	8,56	14,11	9,07	197	34-20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	9-20
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-30
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			22,99	32,06	95,95	884	68-00
Всего:			46,30	49,28	163,53	1378	68-00

МЕНЮ с 12 лет
на « 5 » сентября 2014 г.

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Второй день (вторник)							
завтрак							
Сыр порциями	97*	20	4,60	5,80	0,00	72	12-00
Каша молочная овсяная с маслом	302*	200/5	7,40	13,95	31,96	284	32-70
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-80
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	3-30
итого:			16,14	20,17	80,79	570	53-00
обед							
Маринад овощной	612*	100	1,56	10,01	11,68	141,6	6-50
Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной	110*	250/5	1,80	6,20	9,00	107	8-50
Тефтели рубленые с соусом	462*	100(60/40)	8,87	14,59	11,09	211	35-50
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	11-20
Компот из смеси сухофруктов	639*	200	0,44	0,00	28,88	116	5-30
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			26,00	39,34	112,95	1026,6	70-00
Всего:			42,14	59,51	193,74	1596,6	70-00

Повар Алексей Н.Ю.Фролова