



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



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «21» *сентября* 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	10-50
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224	30-20
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	5-80
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	3-50
итого:			11,69	19,44	63,88	481	5000
обед							
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	7-80
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117	9-50
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165	30-60
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	11-50
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	5-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			21,42	19,18	101,61	771	
Всего:			33,11	38,62	165,49	1252	6800

МЕНЮ с 12 лет
 на «21» *сентября* 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
Четвертый день (четверг)							
завтрак							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	11-50
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248	33-90
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	5-80
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	3-80
итого:			13,21	24,07	71,74	565	3500
обед							
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20	7-80
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	9-50
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173	32-60
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	11-50
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	5-80
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			23,26	22,00	116,36	863	
Всего:			36,47	46,07	188,10	1428	7000

Повар

Н.Ю.Фролова

Н.Ю.Фролова