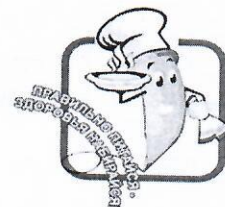




Утверждаю  
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

*[Signature]*  
/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет  
на «19» *января* 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Четвертый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	6-90
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	180/5	7,00	9,20	27,00	224	13-60
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	2-50
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-20
<i>Яблоки свин</i>		<i>100</i>	<i>244</i>	<i>244</i>	<i>10,78</i>	<i>49,5</i>	<i>8-30</i>
<b>итого:</b>			<b>11,69</b>	<b>19,44</b>	<b>63,88</b>	<b>481</b>	<b>33-30</b>
<b>обед</b>							
Огурцы свежие порциями		60	0,48	0,12	3,12	12	8-80
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	200	2,26	4,30	16,68	117	8-50
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	90(50/40)	11,01	8,05	11,64	165	28-60
Рис отварной	511*	150	3,81	6,11	38,61	228	9-60
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	6-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>21,42</b>	<b>19,18</b>	<b>101,61</b>	<b>771</b>	<b>65-20</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,11</b>	<b>38,62</b>	<b>165,49</b>	<b>1252</b>	

МЕНЮ с 12 лет  
на «19» *января* 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Четвертый день (четверг)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	6-90
Каша молоч. гречневая с маслом	302*	200/5	7,73	9,65	30,00	248	13-60
Чай с молоком	297**	200	1,60	1,65	17,36	86	2-50
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-20
<i>Яблоки свин</i>		<i>100</i>	<i>244</i>	<i>244</i>	<i>10,78</i>	<i>49,5</i>	<i>8-30</i>
<b>итого:</b>			<b>13,21</b>	<b>24,07</b>	<b>71,74</b>	<b>565</b>	<b>33-30</b>
<b>обед</b>							
Огурцы свежие порциями		100	0,80	0,20	5,21	20	8-80
Суп картоф.с макарон, издел.	140*	250	2,84	5,37	20,84	146	8-50
Котлеты руб.из филе птицы с соусом	498*	100(50/50)	11,18	8,50	12,42	173	28-60
Рис отварной	511*	180	4,58	7,33	46,33	275	9-60
Компот из кураги	638*	200	1,04	0,00	30,96	123	6-90
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>23,26</b>	<b>22,00</b>	<b>116,36</b>	<b>863</b>	<b>65-20</b>
<b>Всего:</b>			<b>36,47</b>	<b>46,07</b>	<b>188,10</b>	<b>1428</b>	

Повар

*[Signature]*

Н.Ю.Фролова