



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



МЕНЮ с 7 до 11 лет
 на «23» января 2020

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	2-80
итого:			25,38	15,03	57,83	480	
обед							
Салат из свежих помидоров	19*	60	0,63	6,07	2,70	68	10-50
Суп картофельный с горохом	139*	200	4,71	3,73	15,96	118	8-50
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	30-20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	150	8,76	6,62	43,08	271	10-80
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			29,42	20,47	82,55	740,6	65-00
Всего:			54,80	35,50	140,38	1220,6	

МЕНЮ с 12 лет
 на «23» января 2020

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	2-80
итого:			30,49	18,00	65,02	550	
обед							
Салат из свежих помидоров	19*	100	1,06	10,13	4,52	114	10-50
Суп картофельный с горохом	139*	250	5,89	4,65	19,98	147	8-50
Гуляш из птицы	ТТК	100(50/50)	12,30	3,40	5,20	100,6	30-20
Каша гречневая рассыпчатая	508*	180	10,51	7,94	51,70	325	10-80
Чай с сахаром	685*	200	0,20	0,05	15,01	57	2-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-80
итого:			32,78	26,77	97,01	869,6	65-00
Всего:			63,27	44,77	162,03	1419,6	

Повар *Фролова* Н.Ю.Фролова