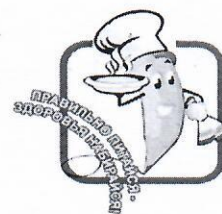




Утверждаю  
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак» /Т.А.Яжейкин/



МЕНЮ с 7 до 11 лет  
на «25» Зубарев 2020

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Восьмой день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	10	0,05	8,25	0,08	75	4-30
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-60
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-00
<b>итого:</b>			<b>25,51</b>	<b>24,03</b>	<b>70,60</b>	<b>510</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	5-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	9-20
Биточки рыбные с соусом	388*	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	27-20
Пюре картофельное	520*	150	3,22	5,56	22,00	155	12-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>15,99</b>	<b>26,65</b>	<b>70,63</b>	<b>726</b>	<b>65-00</b>

МЕНЮ с 12 лет  
на «25» Зубарев 2020

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Девятый день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Масло порциями	96*	15	0,08	12,37	0,08	112	4-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	8-90
Чай с фруктовым соком	79**	200	0,34	0,02	24,53	95	6-60
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-00
<b>итого:</b>			<b>10,59</b>	<b>23,47</b>	<b>81,06</b>	<b>582</b>	
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171	5-40
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93	9-20
Биточки рыбные с соусом	388*	100(50/50)	9,38	9,12	12,27	171	27-20
Пюре картофельное	520*	180	3,87	6,68	26,41	197	12-40
Напиток апельсиновый	699*	200	0,20	0,04	25,73	100	8-20
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>19,34</b>	<b>37,07</b>	<b>80,43</b>	<b>858</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>29,93</b>	<b>60,54</b>	<b>161,49</b>	<b>1440</b>	

Повар

*Фролова*

Н.Ю.Фролова