

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ
"Верхнекамакская СОШ"
им. А.И. Тугах
/М.А. Ермакина/

УТВЕРЖДАЮ:

директор
ООО «Торговый дом Ядрин»
А.Н. Матвеев
18.12.2023

МЕНЮ

на 20 декабря 2023 год.

9 день

Завтрак 7-11 лет	Цена	Выход	Пищевая ценность				Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Угле- воды	Энергети- ческая ценность	
Наименование блюда							
Масло порциями	7-20	10	0,05	8,25	0,08	75	14*
Каша молоч. рисовая с маслом	13-24	180/5	22,08	15,42	26,55	244	174*
Чай с фруктовым соком	4-95	200	0,34	0,02	24,53	95	79*
Хлеб пшеничный	2-69	40	3,04	0,34	19,44	96	
Яблоки	12-00	100	0,4	0,4	9,8	45	338*
Итого:	40-08		25,91	24,03	80,40	555	
Завтрак 12-18 лет							
Масло порциями	10-80	15	0,08	12,37	0,08	112	14*
Каша молоч.рисовая с маслом	14-30	200\5	6,37	10,68	32,15	256	174*
Чай с фруктовым соком	4-95	200	0,34	0,02	24,53	95	79*
Хлеб пшеничный	3-36	50	3,80	0,40	24,30	119	
Яблоки	12-00	100	0,4	0,4	9,8	45	338*
Итого	45-41		10,99	47,34	90,86	627	
Обед С 7 – 11 лет							
Салат из свеклы с яблоками	5-59	60	0,76	9,04	4,59	103	36*
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	7-73	200/5	1,46	4,75	6,22	79	88*
Биточки рыбные с соусом	26-57	90(50/40)	7,53	6,66	11,49	163	234*
Пюре картофельное	10-62	150	3,22	5,56	22,00	155	312*
Напиток апельсиновый	7-72	200	0,20	0,04	25,73	100	699*
Хлеб ржаной	3-36	60	2,82	0,60	0,60	126	
Конфеты	6-41	20	0,40	3,70	9,10	71	
Итого:	68-00		15,99	26,65	70,63	726	
Обед 12-18 лет							
Салат из свеклы с яблоками	5-91	70	1,27	15,06	7,65	171	36*
Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	7-91	250\5	1,80	5,57	7,77	93	88*
Биточки рыбные с соусом	26-67	100(50\50)	9,38	9,12	12,27	171	234*
Пюре картофельное	12-02	180	3,87	6,68	26,41	197	312*
Напиток апельсиновый	7-72	200	0,20	0,04	25,73	100	699*
Хлеб ржаной	3-36	60	2,82	0,60	0,60	126	
Конфеты	6-41	20	0,40	3,70	9,10	71	
Итого	70-00		19,34	37,07	80,43	858	

Повар

А.И. Тугах