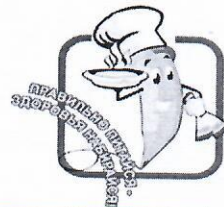




Утверждаю
Директор МБОУ «Верхнеачакская СОШ им.А.П.Айдак»

/Т.А.Яжейкина/



МЕНЮ с 7 до 11 лет
на « 7 » сентября 2023г

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | |
| Седьмой день (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 6-80 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 180/5 | 17,63 | 12,96 | 23,61 | 267 | 12-40 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 3-80 |
| Хлеб пшеничный | | 40 | 3,04 | 0,34 | 19,44 | 96 | 2-80 |
| итого: | | | 22,13 | 17,66 | 80,27 | 554 | |
| обед | | | | | | | |
| Огурцы соленые порциями | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,96 | 8 | 6-80 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 200/5 | 1,47 | 4,67 | 7,31 | 89 | 10-50 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 471* | 90(50/40) | 9,06 | 9,23 | 8,54 | 149 | 27-80 |
| Рис отварной | 511* | 150 | 3,81 | 6,11 | 38,61 | 228 | 9-80 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 | 7-60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 2-60 |
| итого: | | | 18,08 | 20,67 | 84,90 | 716 | 65-20 |
| Всего: | | | 40,21 | 38,33 | 165,17 | 1270 | |

МЕНЮ с 12 лет
на « 4 » сентября 2023г

| Наименование блюда | номер по СР | выход (гр) | Пищевая ценность | | | | Цена |
|--|-------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | Калл | |
| Восьмой день (вторник) | | | | | | | |
| завтрак | | | | | | | |
| Бутерброд с повидлом | 2* | 40 | 1,20 | 4,30 | 22,00 | 132 | 6-80 |
| Каша молочная овсяная с маслом | 302* | 200/5 | 7,40 | 13,95 | 31,96 | 284 | 12-40 |
| Чай с лимоном | 686* | 200 | 0,26 | 0,06 | 15,22 | 59 | 3-80 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,30 | 119 | 2-80 |
| итого: | | | 12,66 | 18,71 | 93,48 | 594 | |
| обед | | | | | | | |
| Салат из соленых огурцов | 17* | 100 | 0,96 | 9,90 | 7,40 | 94 | 6-80 |
| Борщ из свежей капусты и картофеля со сметаной | 110* | 250/5 | 1,80 | 6,20 | 9,00 | 107 | 10-50 |
| Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе | 471* | 100(50/50) | 9,28 | 9,83 | 9,55 | 158 | 27-80 |
| Рис отварной | 511* | 180 | 4,58 | 7,33 | 46,33 | 275 | 9-80 |
| Компот из смеси сухофруктов | 639* | 200 | 0,44 | 0,00 | 28,88 | 116 | 7-60 |
| Хлеб ржаной | | 60 | 2,82 | 0,60 | 0,60 | 126 | 2-60 |
| итого: | | | 19,88 | 33,86 | 101,76 | 876 | 65-20 |
| Всего: | | | 32,54 | 52,57 | 195,24 | 1470 | |

Повар

Фролова

Н.Ю.Фролова