



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



МЕНЮ с 7 до 11 лет

на «15» апреля 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Третий день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	5-50
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	180/5	22,08	15,42	26,55	244	9-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-70
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,34	19,44	96	2-20
<i>Мандарин</i>		<i>100</i>	<i>0,48</i>	<i>0,18</i>	<i>4,86</i>	<i>24</i>	<i>13-50</i>
<b>итого:</b>			<b>28,82</b>	<b>23,66</b>	<b>96,69</b>	<b>624</b>	<b>38-50</b>
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	60	0,76	9,04	4,59	103	6-30
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	200/5	1,46	4,75	6,22	79	9-50
Котлеты 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	14-90
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	4-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>15,93</b>	<b>26,63</b>	<b>69,33</b>	<b>722</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>44,75</b>	<b>50,29</b>	<b>166,02</b>	<b>1346</b>	

МЕНЮ с 12 лет

на «15» апреля 2023

Наименование блюда	номер по СР	выход (гр)	Пищевая ценность				Цена
			Белки	Жиры	Углеводы	Калл	
<b>Третий день (среда)</b>							
<b>завтрак</b>							
Бутерброд с повидлом	2*	40	1,20	4,30	22,00	132	5-80
Каша молоч. рисовая с маслом	302*	200/5	6,37	10,68	32,15	256	9-50
Кофейный напиток с молоком	692*	200	2,50	3,60	28,70	152	7-70
Хлеб пшеничный		50	3,80	0,40	24,30	119	2-20
<i>Мандарин</i>		<i>100</i>	<i>0,48</i>	<i>0,18</i>	<i>4,86</i>	<i>24</i>	<i>13-50</i>
<b>итого:</b>			<b>13,87</b>	<b>18,98</b>	<b>107,15</b>	<b>659</b>	<b>38-50</b>
<b>обед</b>							
Салат из свеклы	88**	100	1,27	15,06	7,65	171	6-30
Щи из св. капусты с картофелем со сметаной	124*	250/5	1,80	5,57	7,77	93	9-50
Котлеты 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	14-90
Напиток лимонный	699*	200	0,14	0,02	24,43	96	4-50
Хлеб ржаной		60	2,82	0,60	0,60	126	2-60
<b>итого:</b>			<b>19,28</b>	<b>37,05</b>	<b>79,13</b>	<b>854</b>	<b>65-00</b>
<b>Всего:</b>			<b>33,15</b>	<b>56,03</b>	<b>186,28</b>	<b>1513</b>	

Повар *Фролова* Н.Ю.Фролова