



Утверждаю:
Барсукова Г.Ш./

Меню для детей с 7 до 10 лет на 01 марта 2022 г.

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | цена, руб |
|---|-------------------|-----------|-----------|-----------|------------|--------------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 20/5/10 | 14,1 | 14,1 | 71,0 | 467 | |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 200 | 5,8 | 6,4 | 7,9 | 112 | 15,66 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" | 200/20/10 | 7,5 | 7,7 | 26 | 203 | 17,77 |
| Фрукты в ассортименте | 150 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 63 | 5,99 |
| Кондитерское изделие (конфеты) | 15 | 0,6 | 0,0 | 21,6 | 89 | 35,32 |
| | | 0,4 | 0,5 | 5,4 | 28 | 5,25 |
| Обед | | | | | | |
| | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| Полдник | | | | | | |
| | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| ИТОГО: | | 14 | 14 | 71 | 467 | 80,00 |

Завхоз Ураф



Утверждаю:
 «Ачирская СОШ» /Барсукова Г.Ш./

Меню для детей с 12 лет и старше на 01 марта 2022 г.

| Наименование блюда | Химический состав | | | | | цена, руб |
|---|-------------------|----------|---------|--------|----------|-----------|
| | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Угл. г | ЭЦ, ккал | |
| Горячий завтрак | | | | | | |
| Бутерброд с сыром и маслом | 20/5/15 | 6,1 | 7,8 | 7,9 | 126 | 15,66 |
| Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" | 200 | 7,5 | 7,7 | 26,0 | 203 | 17,77 |
| Чай с лимоном и апельсином "Цитрусовый заряд" | 200/20/10 | 0,2 | 0,0 | 15,5 | 63 | 5,99 |
| Фрукт | 150 | 0,6 | 0,0 | 21,6 | 89 | 35,32 |
| Кондитерское изделие (конфеты) | 15 | 0,4 | 0,5 | 5,4 | 28 | 5,25 |
| | | | | | | 80,00 |
| Обед | | | | | | |
| Салат "Дальневосточный" из капусты с яйцом отварным | 100 | 5,5 | 10,5 | 1,7 | 123 | 14,46 |
| Суп из овощей с курицей | 250/10 | 5,9 | 6,3 | 16,0 | 144 | 25,06 |
| Гуляш из говядины | 100 | 9,1 | 7,5 | 3,4 | 118 | 39,20 |
| Рис припущенный | 180 | 4,4 | 4,3 | 35,0 | 197 | 8,77 |
| Кисель из свежих ягод | 200 | 0,3 | 0,2 | 21,5 | 89 | 8,79 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 3,0 | 0,8 | 24,3 | 117 | 3,78 |
| Фрукты в ассортименте | 130 | 0,6 | 0,5 | 19,9 | 87 | 9,54 |
| | | | | | | 109,60 |
| Полдник | | | | | | |
| | | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | |
| ИТОГО: | | | | | | |
| | | 43 | 45 | 173 | 1268 | 189,60 |

Завхоз

Урал