

Утверждаю:



Директор школы:

**МОУ «Матаканская ООШ»
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

N реп .	Прием пищи, наименование
---------------	------------------------------

	Сок натуральный	200	1,3		30,5	127
3	Бутерброд с маслом, сыром	15-20	9,1	13,3	12,8	210
	итого		40,4	49,2	131,6	1226,5

День №4:

148	Лапша по домашнему	250	13,0	3,9	64,5	180
534	Капуста тушёная с мясом	150	21,5	13,8	11,3	244
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
648	кисель	200			30,6	118
410	Кондитерские изделия	20	6,7	7,1	12,9	102,39
	фрукты	100	0,4		9,8	80
	итого		49,2	25,7	178,8	787,99

День №5 :

181	Суп «уха»с консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,5
332	Макароны с маслом	150	5,3	6,2	34,5	221
413	Сосиска отварная	50	9,1	18,8	1,3	213
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15	116
48	Салат из свежих овощей	80	4,8	0,2	31,2	224,1
	итого		35,61	35,6 4	146,04	1005,2

День №6:

302	Каша манная с маслом	150	3,6	6,3	30,9	160,5
3	Бутерброд с маслом и сыром	15-20	15,2	22,1	21,4	350
410	Кондитерские изделия	30	10,05	10,6 5	19,35	153,6
462	Чай с молоком	200	2,8	4,3	16,3	60,4
	фрукты	100	0,4		9,8	80
	итого		32,05	43,3 5	97,75	804,5

День №7:

110	Борщ с тушёнкой	250	5	13,3	32,8	265
492	Плов с курицей	150	15,2	13	36,2	330
23	Салат из свежих помидор	60	1,0	6,1	5,3	80,1
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124
	итого		29,4	33,3	155,4	862,7

День №8 :						
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,325	0,025	1,875	8,75
96	Перловка отварная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
246	Гуляш с соусом	60-30	12,55	12,99	4,01	273,37
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
49	Салат витаминный	80	0,824	3,038	5,54	59,44
648	Кисель ягодный	200			30,6	118
410	Кондитерские изделия	30	10,05	10,65	19,35	153,6
	итого		36,609	33,673	132,365	836,51
День №9 :						
101	Суп «харчо» с курицей	250	5,97	7,19	22,3	152,84
436	Жаркое по домашнему	150	8,9	4,9	10,8	187,5
24	Сельдь с луком репчатым	80	7,06	8,67	1,21	154,66
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
377	Чай с лимоном	200\7	0,3	1,14	15,2	120
769	булочка	100	7,5	13,2	60,9	394
	итого		37,33	36	160,11	1072,6
День №10:						
96	Рассольник с тушёшкой	250	2,9	2,6	6,9	177
443	Вареники с маслом	150\10	24,8	39,29	46,34	588,81
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
48	Салат из свежих овощей	80	4,8	0,2	31,2	224,1
256	Напиток из шиповника	200	0,15	0,013	24,43	96
	фрукты	100	0,4		9,8	80
День №11 :						
104	Суп с мясными фрикадельками	250	0,84	0,86	6,63	72
492	Плов с курицей	150	15,2	13	36,2	330
19	Салат из морской капусты	60	0,55	5,08	0,91	74
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6

