Утверждаю:



Директор школы:

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

N	Прием пищи, наименование	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетическ			
рец	блюда	порции	Б	Ж	У	ая ценность			
						(ккал)			
	День №1 :								
96	Рассольник с тушёнкой	250	2,9	2,6	6,9	177			
332	Макароны отварные 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			
48	Салат из свежих овощей	80	4,8	0,2	31,2	224,1			
685	Чай с сахаром	200	0,2	1,14	15	116			
	итого		29,9	29,8	138,6	1014,7			
				4					
		77 1							
		День Л		T	T	1			
181	Гороховый суп с тушёнкой	250	8,6	8,4	14,3	167,5			
492	Плов с курицей	150	15,2	13	36,2	330			
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6			
48	Икра кабачковая	50	4,8	0,2	31,2	224,1			
639	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124			
410	Кондитерское изделие	20	6,7	7,1	12,9	102,39			
	Итого		43,5	29,6	175,7	1011,59			
День №3 :									
120	Щи со сежей капустой	250	2	4,3	10	88			
508	Гречка с маслом	150	11,6	10,4	56,8	372			
462	Тефтели мясные	40	13,8	16,4	13,1	385,5			
587	Соус основной	50	2,6	4,8	8,4	44			

	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	146,04	1005,2
				4		
		День №6	ó:			
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	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	

	,		:			
111	Суп с макаронными изделиями	250	0,325	0,02	1,875	8,75
96	Перловка отварная	150	5,26	6,07	21,29	159,75
246	Гуляш с соусом	60-30	12,55	12,9 9	4,01	273,37
878	хлеб	60	7,6	0,9	49,7	63,6
49	Салат витаминный	80	0,824	3,03	5,54	59,44
648	Кисель ягодный	200			30,6	118
410	Кондитерские изделия	30	10,05	10,6 5	19,35	153,6
	итого		36,60 9	33,6 73	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
	<i>A</i>	День №1(<i>9:</i>			
96	Рассольник с тушёнкой	250	2,9	2,6	6,9	177
443	Вареники с маслом	150\10	24,8	39,2 9	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	0,01	24,43	96
	фрукты	100	0,4		9,8	80
)	Т ень №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

Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	380
Печенье чоко пай	30	4,5	18,0	63,0	129
итого		33,59	42,8	188,94	1048,6
			4		
,	Т ень №1	2:	•		
Суп молочный	250	7	7,9	24,7	141
Бутерброды горячие с колбасой	60	13,81	10,9	31,39	271,61
			5		
Сок натуральный	200	1,3		30,5	127
фрукты	100	0,4		9,8	80
итого		22,51	18,8	96,39	619,61
			5		
	Печенье чоко пай итого Суп молочный Бутерброды горячие с колбасой Сок натуральный фрукты	Печенье чоко пай 30 итого День №1 Суп молочный 250 Бутерброды горячие с колбасой 60 Сок натуральный 200 фрукты 100	Печенье чоко пай 30 4,5 итого 33,59 День №12: Суп молочный 250 7 Бутерброды горячие с колбасой 60 13,81 Сок натуральный 200 1,3 фрукты 100 0,4	Печенье чоко пай 30 4,5 18,0 День №12: Суп молочный 250 7 7,9 Бутерброды горячие с колбасой 60 13,81 10,9 5 Сок натуральный 200 1,3 фрукты 100 0,4 итого 22,51 18,8	Печенье чоко пай 30 4,5 18,0 63,0 День №12: Суп молочный 250 7 7,9 24,7 Бутерброды горячие с колбасой 60 13,81 10,9 31,39 Сок натуральный 200 1,3 30,5 фрукты 100 0,4 9,8 итого 22,51 18,8 96,39