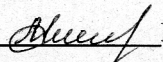


Директор МБОУ «Нартасская средняя общеобразовательная школа»

Семенов В.П.

Ежедневное меню с 28 ноября по 30 ноября

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецепту ры
			Белки	Жиры	Углеводы		
28 ноября							
завтрак	Сыр порционный	20	5,2	5,3	38,5	69,0	97
	Каша пшеничная на молоке с маслом	255	7,6	15,5	52,5	259,0	311
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	200	1,5	1,7	21,6	111,0	692
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,7	106,0	
	ИТОГО:						
обед	Суп картофельный с макарон. изделиями	350	4,8	41,4	41,5	225,0	140
	Котлеты рыбные с молочным соусом	100	9,4	12,3	11,1	196,0	ТТН-601
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	180	4,6	7,4	45,6	274,0	511
	Напиток из шиповника	200	0,4	0	23,6	94,0	705
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	21,7	106,0	
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	79,0	
	ИТОГО:						
29 ноября							
завтрак	Масло порционное	20	0,2	15,1	0,2	132,0	96
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	250	6,8	17,1	43,9	281,0	311
	Какао с молоком, сахаром	200	4,9	5,0	32,5	190,0	693
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,9	99,0	
	ИТОГО:						
обед	Суп крестьянский с крупой	350	6,3	8,5	20,2	183,0	134
	Биточки рублен. с соус. сметан. с томатом	100	9,4	12,3	11,1	196,0	ТТН-601
	Макароны отварные с маслом	180	6,1	11,0	41,0	294,0	332
	Компот из сухофруктов, с сахаром	200	0,1	0	16,6	63,0	686
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,9	99,0	
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	79,0	
	Мандарин	100	1,5	0,5	21,0	95,0	627
	ИТОГО:						
30 ноября							
завтрак	Масло порционное	20	0,2	15,1	0,2	132,0	96
	Каша пшеничная на молоке с маслом	250	9,8	3,7	60,5	315,0	311
	Чай с молоком, сахаром	200	1,6	1,6	17,3	87,0	688
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,9	99,0	
	ИТОГО:						
обед	Борщ из свежей капусты с картофелем	350	12,3	15,0	28,0	246,0	110
	Бефстроганов из вареного мяса	100	12,1	12,3	2,8	171,0	423
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	10,1	13,0	50,0	364,0	297
	Чай с сахаром	200	2,0	0	15,0	61,0	685
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,4	19,9	99,0	
	Хлеб ржаной	40	2,5	0,4	16,1	79,0	
	Яблоки свежие	100	1,5	0,5	21,0	95,0	627
	ИТОГО:						

Старший повар:  Милочкина Л.А.