

		Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			ическая ц	
				Белки	Жиры	Углеводы		
МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6	
ЗАВТРАК	№311/2004	каша манная молочная,с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2	
	№1/2004	бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230	
	№692/2004	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	
	№337/2004	яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	
	итого		500	12,9	34,24	63,24	620,2	
ОБЕД	№134,106/2004	суп крестьянский с крупой,с мясом говядины	200/15	8,1	5,57	11,44	129,55	
	№462,587/2004	тефтели(2 вариант)	60/30	9,06	11,28	10,38	180,6	
	№516/2004	макаронные изделия отварные,с маслом	150/5	5,27	9,45	35,34	252,6	
	№638/2004	компот из кураги	180	1,08	0	28,44	113,4	
		хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75	
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
		итого		700	29,84	27,5	112,24	823,75
		итого за день		1200	42,7	61,7	175,5	1444
МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ, ВТОРНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6	
ЗАВТРАК	№302/2004	каша пшеничная на молоке,с маслом	200/10	5,79	9,2	31,6	240	
	№97/2004	сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120	
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	№684,685/2004	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58	
	итого		505	17,64	17,3	80,7	239	
ОБЕД	№98,138/2004	суп картофельный с крупой,с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7	
	№436/2004	жаркое по домашнему	250	22,25	12,25	27	312,5	
	№*70/2005	огурцы натуральные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	
	№705/2004	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94	
		хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	
	№*338/2005	плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	
		итого		905	38,2	17,7	110,36	766,6
	итого за день		1410	55,84	35	191,06	1305,6	
МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ, СРЕДА	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6	
ЗАВТРАК	№302/2004	каша ячневая с маслом	200/10	4,2	8	28,4	204	
	№693/2004	какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	
	№337/2004	яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62	
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121	
	итого		500	18,25	17,74	85,74	577	
ОБЕД	№139,106/2004	суп картофельный с бобовыми,с мясом говядины	200/15	11,95	6,3	17,3	177,3	
	№369/2004	рыба отварная	60	9,1	5,19	6,24	107,04	
	№594/2004	соус томатный с овощами	30	0,78	2,88	2,82	42	
		хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	
	№508/2004	каша гречневая рассыпчатая,с маслом	150,5	4,77	5,22	35,45	207,8	
	№369/2004	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	46,64	72,6	

	итого		730	34,83	21,09	123,85	830,74
	итого за день		1230	53,08	38,83	209,59	1407,74
МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302/2004	каша вязкая рисовая на молоке,с маслом	200,10	3,15	8,4	33,2	228,9
	№692/2004	кофейный напиток на молоке	200	2,5	3,6	28,7	152
	№1/2004	бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230
		печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6
	итого		500	9,05	31,6	87,36	677,5
ОБЕД	№110,106/2004	борщ с капустой и картофелем с мясом говядины,со сметаной	200/15/10	7,78	7,44	10,78	141,72
	№451/2004	котлеты,биточки,шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6
	№601/2004	соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
	№511/2004	рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	228
	№684,686/2004	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
		хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	итого		575	29,83	26,79	106,63	797,92
	итого за день		1257	38,88	58,36	193,99	1475,42
МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302/2004	каша овсяная ,с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5
	№97/2004	сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120
	№684,686/2004	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	итого		512	15,05	16,5	69,8	477,2
ОБЕД	№132,106/2004	рассольник ленинградский с мясом говядины,со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5
	№*288/2005	курица отварная	90	20,2	19,69	1,55	264,3
	№520/2004	пюре картофельное с маслом	150,5	3,25	8,52	22,5	195,3
	№707/2004	сок фруктовый	200	1	0	21,2	88
		хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
	итого		730	39,31	36,27	88,29	859,7
итого за день		1235	57,04	55,29	165,11	1400,2	
МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№97/2004	сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120
	№311/2004	каша манная молочная,с маслом	200/10	3,1	8,4	20,5	176,2
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	№684,686/2004	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0	15,2	60
	итого		512	15,05	16,5	69,8	477,2
ОБЕД	№140,107/2004	суп картофельный с макаронными изделиями,с мясом кур,со сметаной	200/15/10	8,27	6,27	6,57	117,3
	№492/2004	плов из птицы	200	15,2	13	36,2	330
	№78/2004	икра свекольная	60	1,32	4,56	6,84	76,8
	№639/2004	компот из сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
		хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100
	итого		755	33,02	25,33	111,65	820,7

	итого за день		1267	48,07	41,83	181,45	1297,9
МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ, ВТОРНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302/2004	каша ячневая с маслом	200/10	4,2	8	28,4	204
	№692/2004	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	№337/2004	яйцо вареное	40	5,1	4,24	0,44	62
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	итого		500	15,85	16,34	81,94	539
ОБЕД	№98,138/2004	суп картофельный с крупой,с рыбными консервами	200/25	7,04	3,83	14,6	124,7
	№451/2004	котлеты,биточки,шницели	60	9,53	8,64	9,6	156,6
	№601/2004	соус сметанный с томатом	30	0,84	3,06	1,86	39
	№508/2004	каша гречневая рассыпчатая,с маслом	150,5	4,77	5,22	35,45	207,8
	№638/2004	компот из кураги	180	1,08	0	28,44	113,4
	№*338/2005	плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52
		хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
		хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	итого		810	29,99	21,95	129,19	841,1
	итого за день		1310	45,84	38,29	211,13	1380,1
	МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ, СРЕДА	№ рецептуры	1	2	3	4	5
ЗАВТРАК	№302/2004	каша овсяная с маслом	200/10	5,88	10,92	27,72	241,5
	№1/2004	бутерброд с маслом	40/10	2,2	18	13,6	230
	№705/2004	напиток из плодов шиповника	200	0,4	0	23,6	94
		печенье	40	1,2	1,6	11,86	66,6
	итого		500	9,68	30,52	76,78	632,1
ОБЕД	№132,106/2004	рассольник ленинградский с мясом говядины,со сметаной	200/15/10	8,53	6,86	16,4	164,5
	№388/2004	котлеты рыбные	60	8,88	1,8	6	75,6
	№593/2004	соус томатный	30	0,78	1,44	2,52	26,4
	№520/2004	пюре картофельное с маслом	150/5	3,25	8,52	22,5	195,3
	№631/2004	компот из свежих плодов и ягод	200	0,2	0	35,08	142
		хлеб ржаной	30	3,9	0,9	12	75
	№707	хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6
		конфеты шоколадные	25	0,6	1,1	21	92
	итого		755	27,19	18,38	107,34	843,4
итого за день		1255	36,87	48,9	184,12	1475,5	
МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№97/2004	сыр порциями	30	7,6	7,6	9,7	120
	№685,684/2004	чай с сахаром	200/15	0,2	0	15	58
	№302/2004	каша рисовая на молоке с маслом	200/10	3,15	8,4	33,2	228,9
		хлеб пшеничный	50	4,05	0,5	24,4	121
	итого		505	15	16,5	82,3	527,9
	№124,107/2004	щи из капусты с картофелем с мясом кур,со сметаной	200/15/10	9,64	8,93	8,38	154,8

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МОБУ "Азановская средняя
общеобразовательная школа"

Е.В. Смирнова

_____ 20__ г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ "возрастная группа с 7 до 11лет"
МОБУ "АЗАНОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**

осень-зима