

		Наименование	Выход	Пищевые вещества (г)			Ккал
				Белки	Жиры	Углеводы	
МЕНЮ НА 1 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК	№ рецептуры	1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№311/2004	каша манная с маслом	210	3.1	8.4	20.5	176.2
	№692/2004	коф.напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.2	18.0	13.6	230
		яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62
			500	12,9	34,24	63.24	620.2
ОБЕД	№134.106	суп крестьянский с крупой.с мясом кур	215	8.1	5.57	11.44	129.55
	№462.587	тефтели с соусом	120	9.06	11.28	10.38	180.6
	№516	рожки отварные с маслом	155	5.27	9.45	35.34	252.6
	№638	компот из кураги	200	1.08	0	28.44	113.4
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			740	31.14	27.8	116.24	848.75
МЕНЮ НА 2 ДЕНЬ, ВТОРНИК		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша пшеничная с маслом	210	5.79	9.2	31.6	240
	№685	чай с сахаром	215	0.2	0.00	15	58
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
		сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
		505	17.64	17.3	80.7	539	
ОБЕД	№98.138	суп картофельный с крупой.с рыбн.консервами	225	7.04	3.83	14.6	124.7
	№436	жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
		огурцы натуральные	60	0.48	0.12	1.92	10.8
	№705	напиток из шиповника	200	0.4	0	23.6	94
		плоды свежие	100	0.4	0	12.6	52
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		905	38.2	17.7	110.36	766.6	

МЕНЮ НА 3 ДЕНЬ, СРЕДА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша ячневая с маслом	210	4.2	8	28.4	204
	№693	какао с молоком	200	4.9	5	32.5	190
	№337	яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
			500	18.25	17.74	85.74	577
	№139.106	суп картофельный с бобовыми.с мясом кур.со сметаной	225	3.96	3.58	14.27	92
	№369	рыба отварная	90	13.65	7.78	9.36	160.56
	№594	соус томатный	60	1.56	5.76	5.64	84
	№508	гречка рассыпчатая с маслом	155	4.77	5.22	35.45	207.8
	№369	компот из сухофруктов	200	0.6	0	31.4	124
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			800	32.17	23.84	126.76	840.96
МЕНЮ НА 4 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша овсяная с маслом	210	5.88	10.92	27.72	241.5
	№692	кофейный напиток на молоке	200	2.5	3.6	28.7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.2	18.0	13.6	230
			460	10.58	32.52	70.02	623.5
ОБЕД	№110.106	борщ с мясом кур.со сметаной	225	4.03	7.93	8.76	122.04
	№451	котлеты(говядина)	90	14.29	12.96	14.4	234.9
	№601	соус томатный с овощами	60	1.68	6.12	3.72	78
	№511	рис отварной	150	3.75	6.15	38.55	228
	№684/686	чай с лимоном	222	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
			817	31.68	34.66	111.27	895.9
МЕНЮ НА 5 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА		1	2	3	4	5	6

ЗАВТРАК	№302	каша рисовая с маслом	210	3.15	8.4	33.2	228.9
	№684/686	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58
	№97	сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
			505	15	16.5	82.3	527.9
ОБЕД	№132/106	рассольник с говядиной тушеной. со сметаной	215	12.15	0.65	12.8	108.18
	№288	курица отварная	90	20.2	19.69	1.55	264.3
	№520	пюре картофельное с маслом	155	3.25	8.52	22.5	195.3
	№707	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
			730	44.23	30.36	88.69	828.38
МЕНЮ НА 6 ДЕНЬ, ПОНЕДЕЛЬНИК		№№	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№311	каша манная с маслом	210	3.1	8.4	20.5	176.2
	№684/686	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
		сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
			505	14.95	16.5	69.6	475.2
ОБЕД	№140/106	суп картофельный с мак,изд-ми,с мясом кур,со сметаной	225	8.27	6.27	6.57	117.3
	№443	плов из дух.свинины	200	21,6	11,8	37,8	350
	№78	горошек зеленый	60	1,8	0	3,6	24
	№639	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
		755	39,9	19,57	110,01	787,9	
МЕНЮ НА 7 ДЕНЬ, ВТОРНИК		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша ячневая с маслом	210	4.2	8	28.4	204
	№692	коф,напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
	№337	яйцо вареное	40	5.1	4.24	0.44	62
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	81.94	121

			500	15.85	16.34	81.94	539
ОБЕД	№98/138	суп картофельный с крупой,с рыбн,консервами	225	7.04	3.83	14.6	124.7
	№437	гуляш из мяса	100	6,9	3,3	2	66
	№508	гречка рассыпчатая с маслом	155	4.77	5.22	35.45	207.8
	№638	компот из чернослива	200	0,6	0	29	116
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		фрукты	100	0,4	0	12,6	52
			850	27,34	13,85	124,29	739,1
МЕНЮ НА 8 ДЕНЬ, СРЕДА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша овсяная с маслом	210	5.88	10.92	27.72	241.5
	№705	напиток из шиповника	200	0.4	0	23.6	94
	№1	бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230
		печенье	40	1.2	1.6	11.86	66.6
			500	9.68	30.52	76.78	632.1
ОБЕД	№132/106	рассольник с говядиной тушеной. со сметаной	215	12.15	0.65	12.8	108.18
	№388	котлеты рыбные	90	13.32	2.7	9	113.4
	№520	пюре картофельное с маслом	155	3.25	8.52	22.5	195.3
	№631	коф,напиток	200	2.5	3.6	28.7	152
		шок конфеты	25	0,6	1,1	21	92
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
			755	39.45	18.07	124.64	833.48
МЕНЮ НА 9 ДЕНЬ, ЧЕТВЕРГ		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша рисовая с маслом	210	3.15	8.4	33.2	228.9
	№685	чай с сахаром	215	0.2	0	15	58
	№97	сыр порциями	30	7.6	7.6	9.7	120
		хлеб пшеничный	50	4.05	0.5	24.4	121
			505	15	16.5	82.3	527,9

ОБЕД	№124/107	щи из капусты с мясом кур со сметаной	225	9.64	8.93	8.38	154.8
	№436	жаркое по домашнему	250	22.25	12.25	27	312.5
	№78	икра свекольная	60	1.32	4.56	6.84	76.8
	№707	сок натуральный	200	1	0	21.2	88
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
			805	41.84	27.24	94.06	804.7
МЕНЮ НА 10 ДЕНЬ, ПЯТНИЦА		1	2	3	4	5	6
ЗАВТРАК	№302	каша пшенная с маслом	210	5.79	9.2	31.6	240
	№688	кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152
	№1	бутерброд с маслом	50	2.2	18	13.6	230
		печенье	40	1.2	1.6	11.86	66.6
			500	11.69	32.4	85.76	688.6
ОБЕД	№139/107	суп картофельный с бобовыми,с мясом кур,со сметаной	225	3.96	3.58	14.27	92
		котлеты мясные	90	14,29	12,96	14,4	234,9
	№516	рожки отварные с маслом	155	5.27	9.45	35.34	252.6
		компот из кураги	200	1,08	0	28,44	113,4
		хлеб пшеничный	30	2.43	0.3	14.64	72.6
		хлеб ржаной	40	5.2	1.2	16	100
		соус томатный	60	1,56	5,76	5,64	84
			800	33,79	33,25	128,73	949,5

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

МОБУ "Азановская средняя
общеобразовательная школа"

Е.В. Смирнова

_____ " _____ " _____ 20__ г.

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