«Утверждаю»
Директор МОУ «Аринская средняя общеобразовательная школа»:
_____ Семенов Е.И.

Меню

Число	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рец блюд	Цена
				B_1	B_2	C	A	E	C_a	P	Mg	Fe	K		
Завтрак 12.09	Батон	50	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0		704	400	28,0	0,8		3	
	Каша рисовая с маслом	200/10	6,0;9,4;31,0=240	0,034	0,08				1,82		16	0,54	30,4	302	
	Чай с сахаром	200/15	8,4;9,2;53,0=318	0,018	0,07	0,36			30,6	45,0				692	
Обед	Котлеты жареные	75													
	Щи с карт.с кап.с мяс.кур	250/20	4,32;52;26,72=223,52	0,015	0,11	5,55	4,5		41,0	84,0	30,0	1,05		525	
	Рожки отв.с маслом	200/10	21,6;20,0;0,0=270	0,08	0,08		16,0		37,6	144,0	34,4	0,7		369	
	Компот из св.яблок	200\15	0,4;0,0;29,6=116	0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6		639	
	Хлеб рж.	50	4,44;0,?;24,8=127,2												
	Капуста тушеная	50													
Завтрак 13.09	Каша гречневая с маслом	200/10	3,0;8,0;31,6=218	0,04	0,04				0,72		4,54	0,16	30,0	302	
	Чай с сахаром	200/15	4,9;5,0;32,5=190	0,018	0,07	0,36	30,6	45,0						725	
	баион	50													
Обед	Суп карт.горох.с фрикад.	250													
	Жаркое по-домашнему	150	14,0;7,0;22,3=213	0,1	0,03	1,8			6,4		3,1	0,8	0,5	139	
	Компот из св.яблок	200/15	0,4;0,0;29,6=116	0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6		639	
	Хлеб рж.	50	4,44;0,7;24,8=127,2												

Завтрак 14.09	батон	50	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0		704,0	400,0	28,0	0,8		3	
	Каша полтавская с маслом	200/10	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002							0,352		302	
	какао с сахаром	200\20	8,4;9,2;53,0=318	0,018	0,07	0,36			30,6	45,0				692	
Обед		50													
	Капуста тушеная	50													
	Суп карт.с круп.с	200	3,0;7,65;73,9=182	0,15	0,09	21,8			18,0	81,0	33,0	1,2			
	Рис отв.,курица отв.	150/50													
	Компот сз св.яблок	200\15	0,2;0,0;15,0=58						18,0	8,0	6,0	0,8		686	

	Хлеб рж.,	50	4,44;0,7;24,8=127,2												
	Каша овсяная с маслом	200/10													
Завтрак	Чай с сахаром	200\15	0,2;0,0;15,0=58						18,0	8,0	6,0	0,8		686	
	батон	50													
15.09															
	Борщ с карт.с кап. с мяс.кур	250/20	5;8,2;51,4=304	8,2											
	Плов с мяс.кур	150	2;4,3;10=88	0,05	7				7,3		2,7	0,4	0,5	163	
	Компот из св.яблок	200/15	0,0;0,0;42,2=162			1,8			12,0	6,0	2,0	0,2		648	
Обед	Хлеб рж.	50	4,44;0,7;24,8=127,2												
Завтрак	Каша пшенная с маслом	200/10	4,8;8,2;30,4=333	0,012	0,002				1,8		1,64	0.08	11,82	302	
16.09	Чай с сахаром	200/15	0,2;0,0;15,0=58												
	батон	50													
Обед															
	Суп карт.с круп. .с мяс.кур	250	**6,4;5,5;16,8=179**												
	картоф.пюре с маслом	200/8	3,2;9,6;27,75=182	0,12	0,11	32,7	0,35	1,92	20	77	31,4	1,26			
	Рыбные котлеты	50													
	Компот из св.яблок	200/15													
	Хлеб рж	50	4,44;0,7424,8=127,2												
	Капуста тушеная	50													
Завтрак															
17.09															
Обед															

повар Иван Александрович