


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

Меню

Число	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рец бл юд	Цена
				B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	A	E	C <sub>a</sub>	P	Mg	Fe	K						
Завтрак 19.09	Батон	50	3,75;1,45;25,7=131	0,03	0,024	0,56	208,0											11	
	Каша рисовая с маслом	200/10	2,28;0,33;28,91=128	0,034	0,08				704	400	28,0	0,8						165	
	Чай с сахаром	200/15	0,07;0,02;11,1=44	0,018	0,07	0,36			1,82	45,0	16	0,54						392	
Обед	Котлеты жареные	80	<b>7,12;11,5;9,6=256</b>																
	Щи с карт.с кап.с мяс.кур	250/20	1,74;4,89;8,48=85	0,015	0,11	5,55	4,5		41,0	84,0	30,0	1,05						67	
	Макар.изд.отв.с маслом	200/10	7,57;4,63;36,31=217	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	3,3;0,6;16,7=87															109	
	Капуста тушеная	50																	
Завтрак 20.09	Каша гречневая с маслом	200/10	4,63;1,24;25,76=133	0,04	0,04				0,72		4,54	0,16						165	
	Чай с сахаром	200/15	0,07;0,02;11,4=44	0,018	0,07	0,36	30,6	45,0										392	
	Бапон	50	5,75;1,45;25,7=131															111	
	Рассольник с фрикадел.	250	<b>2,3;4,25;15,1=108</b>															76	
Обед	Жаркое по-домашнему	150	13,89;15,51;14,21=253	0,1	0,03	1,8			6,4		3,1	0,8						259	
	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	3,3;0,6;16,7=88															109	
Завтрак 21.09	Батон	50	5,75;1,45;25,7=131	0,03	0,024	0,56	208,0		704,0	400,0	28,0	0,8						111	
	Каша полтавская с маслом	200/10	4,08;4,08;25,05=153	0,012	0,002				0									165	
	какао с сахаром	200/20	3,6;3,3;25=144	0,018	0,07	0,36			30,6	45,0								496	
	Капуста тушеная	50																	
	Суп карт.с Макар.изд.	200	2,69;2,84;17,14=105	0,15	0,09	21,8			18,0	81,0	33,0	1,2						112	
Обед	Рис отв.	180	4,4;7,3;40,6=246						18,0	81,0	33,0	1,2						414	
	Компот сз св.яблок	200/15	0,2;0,0;15,0=58						18,0	8,0	6,0	0,8						686	

Завтрак	Хлеб рж.,	50	3.3;0.6;16.7=88																	109
	Курица отв.	70	16.5;11.4;0.4=170																	404
	Каша овсяная с маслом	200/10	4.05;5.69;20.36=149																	165
22.09	Кофейные напитки с сахаром батон	200/20	3.17;2.68;15.95=101																	379
		50	5.75;1.45;25.7=131																	111
	Борщ с карт.с кап. с мяс.кур	250/20	1.82;4.91;12.74=103	8.2																57
Обед	Плов с мяс.кур	150	16.3;17.19;29.25=35	0.05	7															244
			6																	
	Компот из св.яблок	200/15	0.0;0.0;42.2=162			1.8														648
Завтрак	Хлеб рж.	50	3.3;0.6;16.7=88																	109
23.09	Каша пшеничая с маслом	200/10	4.23;1.24;29.26=145	0.012	0.002															165
	Чай с сахаром батон	200/15	0.07;0.02;11.1=44																	392
		50	5.75;1.45;25.7=131																	111
Обед	<b>Суп карт.с крупл. с мяс.кур</b>	<b>250</b>	<b>2.51;1.67;10.2=62</b>																	<b>80</b>
	картоф.поре с маслом	200/8	4.09;6.4;27.25=183	0.12	0.11	32.7	0.35	1.92	20	77	31.4	1.26								429
	Рыбные котлеты	80	14;1.0;15.0=525																	
	Компот из св.яблок	200/15																		
Завтрак	Хлеб рж	50	3.3;0.6;16.7=88																	109
	Капуста тушеная	50																		

*работы по плану производств д.д.*