


«Утверждено»
 Директор МОУ «Аринская средняя
 общеобразовательная школа»:

 Семенов Е.И.

Меню

Число	Наименование блюда	Выход	Калорийность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							№ рец бл	Цена
				B ₁	B ₂	C	A	E	C _a	P	Mg	Fe	K	B ₁	P	Mg	Fe		
Завтрак 05.09	Батон	50	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0				704,	400,0	28,0	0,8		3			
	Каша гречневая с маслом	150/8	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002					0						302			
	Чай с сахаром	200/20	8,4;9,2;53,0=318	0,018	0,07	0,36				30,6	45,0					692			
	Капустя тушеная	50																	
Обед	Котлеты жареные	75																	
	Борщ с карт.с кап.с мяс.кур	200	4,32;52;26,72=223,5 ²	0,015	0,11	5,55	4,5			41,0	84,0	30,0	1,05		525				
	Рожки отв.с маслом	150/8	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				
Завтрак 05.09	Хлеб рж.	50	4,44;0,2;24,8=127,2																
	Капустя тушеная	50																	
	Каша рисовая с маслом	150/8	3,0;8,0;31,6=218	0,04	0,04					0,72		4,54	0,16		302				
	Чай с сахаром	200/15	4,9;5,0;32,5=190	0,018	0,07	0,36	30,6	45,0							725				
Обед	Банон	50																	
	Щи с карт.с кап.с фрикал.	200																	
	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				
Завтрак 07.09	Хлеб рж.	50	4,44;0,2;24,8=127,2																
	Батон	50	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0			704,	400,0	28,0	0,8		3				
	Каша полтвская с маслом	150/8	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002					0					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	Капустя 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.,гуляш	150/50								18,0	81,0	33,0	1,2						
	Компот из 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;2,4,8=127,2																
Завтрак	Каша овсяная с маслом	150/8																	
	Чай с сахаром батон	200/15 50	0,2;0,0;15,0=58																
08.09																			
Обед	Суп крестьянский с мяс.кур	200/20	5;8,2;5,1,4=304	8,2															
	Плов с мяс.кур	150	2;4,3;10=88	0,05	7														
	Компот из св.яблок Хлеб рж.	200/15 50	0,0;0,0;42,2=162 4,44;0,7;2,4,8=127,2			1,8													
Завтрак 09.09	Каша пшеничная с маслом	150/8	4,8;8,2;30,4=333	0,012	0,002														
	Чай с сахаром батон	200/15 50	0,2;0,0;15,0=58																
Обед	Рассольник с мяс.кур	200	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													
	Рыбные котлеты	50																	
	Компот из св.яблок	200/15																	
	Хлеб рж	50	4,44;0,7;2,4,8=127,2																
	Капуста тушеная	50																	
Завтрак 10.09	Бутерброд с маслом	60	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56													
	Каша манная с маслом	200/10	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002														
	Компот из кураги	200	4,9;5,0;32,5=190	0,018	0,07	0,36													
Обед	Борщ с карт.с кап.с фрикад.	250/25	10,8;5,9;20,1=181			0,21													
	Чай с сахаром	200/15	0,4;0,0;29,6=116	0,006	0,02	0,4													
	Хлеб рж.	60																	

подать! наф
Витаминизировать с.р.с