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

Меню

Число	Наименование блюд	Выход	Калорийность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					№ рецблюд	Цена
				B_1	B_2	C	A	E	C_a	P	Mg	Fe	K		
Завтрак04.04	Каша гречневая с маслом	200\10	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0		704	400	28,0	0,8		3	
	Чай с сахаром	200/15	6,0;9,4;31,0=240	0,034	0,08				1,82		16	0,54	30,4	302	
	батон	60	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	250/25	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 сухофруктов	200\20	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.	60	4,44;0,?;24,8=127,2												
Завтрак105.04	Каша полтавская 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	200/20	4,9;5,0;32,5=190	0,018	0,07	0,36	30,6	45,0						725	
	батон	60													
	Яйцо варен.	1													
Обед	Суп карт.с круп.с рыбными конс	250/25													
	Плов с мяс.кур	150	14,0;7,0;22,3=213	0,1	0,03	1,8			6,4		3,1	0,8	0,5	139	
	Кисель с сахаром	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.	60	4,44;0,7;24,8=127,2												

Завтрак 06.04 Обед	Каша рисовая с маслом	200/10	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0		704,0	400,0	28,0	0,8		3	
	Кофейные напитки с сахаром	200/15	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002							0,352		302	
	батон	60	8,4;9,2;53,0=318	0,018	0,07	0,36			30,6	45,0				692	
	Рассольник с фрикад.	250/20	3,0;7,65;73,9=182	0,15	0,09	21,8			18,0	81,0	33,0	1,2			
	Жаркое по-домашнему	150													
	Какао с сахаром	200\20	0,2;0,0;15,0=58						18,0	8,0	6,0	0,8		686	

	Хлеб рж.,свекла варен.	60/50	4,44;0,7;24,8=127,2												
Завтрак 07.04	Геркулес с маслом	150/8													
	Чай с сахаром	200/15	0,2;0,0;15,0=58												
	батон	50							18,0	8,0	6,0	0,8		686	
	Тефтели отв.	50													
Обед	Суп карт.горох.с мяс.кур	250/25	5;8,2;51,4=304	8,2											
	Гречка с маслом	200/10	2;4,3;10=88	0,05	7										
	Компот из кураги	200/20	0,0;0,0;42,2=162			1,8			7,3		2,7	0,4	0,5	163	
	Хлеб рж.	50	4,44;0,7;24,8=127,2						12,0	6,0	2,0	0,2		648	
Завтрак 08.04	Каша пшенная с маслом		4,8;8,2;30,4=333	0,012	0,002				1,8		1,64	0.08	11,82	302	
	Чай с сахаром		0,2;0,0;15,0=58												
Обед	батон														
	Суп карт.с Макар.изд..с мяс.кур	200	**6,4;5,5;16,8=179**												
	картоф.пюре с маслом	200/10	3,2;9,6;27,75=182												
	Рыба отв.	100		0,12	0,11	32,7	0,35	1,92	20	77	31,4	1,26			
	Компот с изюмом	200/20													
	Хлеб рж	50	4,44;0,7424,8=127,2												
	Свекла варен.	50													
Завтрак 09.04	Каша манная с маслом	50 200/10	10,7;18,1;16,7=281	0,03	0,024	0,56	208,0		704	400	28	0,8		3	
	Кофейные напитки с сахаром	200	6,0;8,2;33,0=238	0,012	0,002										
	батон		4,9;5,0;32,5=190	0,018	0,07	0,36	30,6	45,0				0,352		302	
Обед														725	
	Борщ с карт.с кап..с фрикад.	250/25	**10,8;5,9;20,1=181**			0,21									
	кисель с сахаром	200/15	**0,4;0,0;29,6=116**						0,18		0,1	0,25	0,08	132	
	хлеб рж.	60		0,006	0,02	0,4	0,2		25,2	39,6	19,4	0,6		639	

повар Никифорова Л.М.