Утверждено:
Директор МКОУ Светловская ООШ
(Кайгородова Е. В.)

# МЕНЮ

**на "5" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| | | | | | | |
| 24,81 | 6,23 | 17,59 | 225,7 | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | |
| 4,68 | 3,52 | 8,86 | 85,9 | Какао с молоком | 200 | |
| 2,26 | 11,02 | 3,59 | 122,6 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и | | |
| | | | | огурцами | 100 | |
| 8,12 | 10,33 | 0 | 125,4 | Сыр твердых сортов в нарезке | 35 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| 42,15 | 31,34 | 44,8 | 629,9 | | 565 | |

**на "6" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 6,39 | 5,91 | 39,36 | 236,2 | Макароны отварные | 180 | |
| 13,68 | 13,04 | 12,32 | 221,3 | Котлета из говядины | 75 | |
| 1,51 | 1,57 | 6,04 | 44,4 | Соус красный основной | 70 | |
| 0,47 | 0 | 19,78 | 81 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| 24,33 | 20,76 | 92,26 | 653,2 | | 555 | |

**на "9" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | Рис отварной | 180 | |
| 11,08 | 5,92 | 5,02 | 117,7 | Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) | 80 | |
| 0,25 | 0,05 | 2,97 | 13,4 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | Апельсин | 100 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18,83 | 12,19 | 74,59 | 483,4 | | 590 | |

**на "10" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 23,56 | 23,17 | 26,46 | 408,7 | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | |
| 0,19 | 0,04 | 2,78 | 12,3 | Чай с сахаром | 200 | |
| 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | |
| 1,75 | 0,11 | 3,55 | 22,1 | Зеленый горошек | 60 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 35,5 | 32,49 | 52,47 | 644,4 | | 530 | |

**на "11" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 15,23 | 23,76 | 42,59 | 445,1 | Пельмени | 180 | |
| 3,87 | 2,86 | 7,55 | 71,5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,8 | Яблоко | 110 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| 22,58 | 27,38 | 80,6 | 659,2 | | 530 | |

**на "12" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| | | | | | | |
| 8,22 | 6,34 | 35,93 | 233,7 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | |
| 14,12 | 5,73 | 4,57 | 126,4 | Курица тушеная с морковью | 100 | |
| 0,43 | 0,09 | 18,35 | 75,9 | Компот из изюма | 200 | |
| 0,43 | 5,08 | 3,39 | 61,1 | Салат из моркови и яблок | 50 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 25,48 | 17,48 | 77 | 567,4 | | | |

**на "13" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 3,07 | 5,31 | 19,82 | 139,4 | Картофельное пюре | 150 | |
| 14,59 | 13,93 | 13,15 | 236,2 | Котлета из говядины | 80 | |
| 2,14 | 2,26 | 8,63 | 63,6 | Соус красный основной | 100 | |
| 0,54 | 0,15 | 19,44 | 81,3 | Компот из чернослива | 200 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| | | | | | | |
| 23,38 | 21,97 | 80,72 | 614,3 | | | |

**на "16" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 30,01 | 7,1 | 36,63 | 330,4 | Плов с курицей | 220 | |
| 4,06 | 3 | 7,94 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 210 | |
| 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | Хлеб пшеничный | 60 | |
| 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | Масло сливочное (порциями0 | 10 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 38,71 | 17,83 | 74,22 | 612,1 | **Итого** | 500 | |

**на "17" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 3,69 | 6,37 | 23,79 | 167,3 | Картофельное пюре | 180 | |
| 16,82 | 8,22 | 10,41 | 182,9 | Капуста тушеная с мясом птицы | 200 | |
| 0,98 | 0,05 | 15,64 | 66,9 | Компот из кураги | 200 | |
| 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 31,49 | 23,81 | 69,52 | 618,4 | | 650 | |

**на "18" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 8,44 | 11,09 | 37,61 | 283,9 | Каша вязкая молочная овсяная с изюмом | 200 | |
| 1,55 | 1,14 | 4,96 | 36,4 | Чай с молоком и сахаром | 200 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| 1,5 | 0,5 | 21 | 94,5 | Банан | 100 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 13,77 | 12,97 | 78,33 | 485,1 | | 530 | |

**на "19" ноября**

| Пищевые вещества, г | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимость |
|---|---|---|---|---|

| белки | жиры | углеводы | еская | Прием пищи, наименование блюда | порции, | ь блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | **Завтрак** | | |
| | | | | | | |
| 24,81 | 6,23 | 17,59 | 225,7 | Жаркое по-домашнему из курицы | 200 | |
| 4,68 | 3,52 | 8,86 | 85,9 | Какао с молоком | 200 | |
| 2,26 | 11,02 | 3,59 | 122,6 | Салат из белокочанной капусты с помидорами и | | |
| | | | | огурцами | 100 | |
| 8,12 | 10,33 | 0 | 125,4 | Сыр твердых сортов в нарезке | 35 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| 42,15 | 31,34 | 44,8 | 629,9 | | 565 | |

**на "20" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетич | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимост |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | еская | | порции, | ь блюда |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 6,39 | 5,91 | 39,36 | 236,2 | Макароны отварные | 180 | |
| 13,68 | 13,04 | 12,32 | 221,3 | Котлета из говядины | 75 | |
| 1,51 | 1,57 | 6,04 | 44,4 | Соус красный основной | 70 | |
| 0,47 | 0 | 19,78 | 81 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| 24,33 | 20,76 | 92,26 | 653,2 | | 555 | |

**на "23" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетич | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимост |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | еская | | порции, | ь блюда |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 4,32 | 5,78 | 43,74 | 244,2 | Рис отварной | 180 | |
| 11,08 | 5,92 | 5,02 | 117,7 | Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) | 80 | |
| 0,25 | 0,05 | 2,97 | 13,4 | Чай с лимоном и сахаром | 200 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| 0,9 | 0,2 | 8,1 | 37,8 | Апельсин | 100 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 18,83 | 12,19 | 74,59 | 483,4 | | 590 | |

**на "24" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетич | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимост |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | еская | | порции, | ь блюда |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 23,56 | 23,17 | 26,46 | 408,7 | Запеканка картофельная с говядиной | 200 | |
| 0,19 | 0,04 | 2,78 | 12,3 | Чай с сахаром | 200 | |
| 6,96 | 8,85 | 0 | 107,5 | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 | |
| 1,75 | 0,11 | 3,55 | 22,1 | Зеленый горошек | 60 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 35,5 | 32,49 | 52,47 | 644,4 | | 530 | |

**на "25" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетич | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимост |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | еская | | порции, | ь блюда |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 15,23 | 23,76 | 42,59 | 445,1 | Пельмени | 180 | |
| 3,87 | 2,86 | 7,55 | 71,5 | Кофейный напиток с молоком | 200 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| 0,44 | 0,44 | 10,78 | 48,8 | Яблоко | 110 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 22,58 | 27,38 | 80,6 | 659,2 | | 530 | |

**на "26" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетич | Прием пищи, наименование блюда | масса | стоимост |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | еская | | порции, | ь блюда |
| | | | | **Завтрак** | | |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 8,22 | 6,34 | 35,93 | 233,7 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | |
| 14,12 | 5,73 | 4,57 | 126,4 | Курица тушеная с морковью | 100 | |
| 0,43 | 0,09 | 18,35 | 75,9 | Компот из изюма | 200 | |
| 0,43 | 5,08 | 3,39 | 61,1 | Салат из моркови и яблок | 50 | |
| 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,3 | Хлеб пшеничный | 30 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 25,48 | 17,48 | 77 | 567,4 | | | |

**на "27" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 3,07 | 5,31 | 19,82 | 139,4 | Картофельное пюре | 150 | |
| 14,59 | 13,93 | 13,15 | 236,2 | Котлета из говядины | 80 | |
| 2,14 | 2,26 | 8,63 | 63,6 | Соус красный основной | 100 | |
| 0,54 | 0,15 | 19,44 | 81,3 | Компот из чернослива | 200 | |
| 3,04 | 0,32 | 19,68 | 93,8 | Хлеб пшеничный | 40 | |
| | | | | | | |
| 23,38 | 21,97 | 80,72 | 614,3 | | | |

**на "30" ноября**

| Пищевые вещества, г | | | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда | масса порции, | стоимость блюда |
|---|---|---|---|---|---|---|
| белки | жиры | углеводы | | | | |
| | | | | **Завтрак** | | |
| 30,01 | 7,1 | 36,63 | 330,4 | Плов с курицей | 220 | |
| 4,06 | 3 | 7,94 | 75 | Кофейный напиток с молоком | 210 | |
| 4,56 | 0,48 | 29,52 | 140,6 | Хлеб пшеничный | 60 | |
| 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,1 | Масло сливочное (порциями0 | 10 | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| 38,71 | 17,83 | 74,22 | 612,1 | **Итого** | 500 | |

Повар_____