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

МЕНЮ

на "1" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
12,13	10,47	43,94	318,5	Макароны отварные с сыром	230	
0,19	0,04	0,06	1,4	Чай без сахара	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
17,64	11,07	78,44	484		500	
				ОБЕД		
6,53	5,44	19,91	154,8	Суп гороховый	250	
28,53	7,16	20,21	259,4	Жаркое по- домашнему из курицы	230	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
13,92	17,7	0	215	Сыр твердых сортов в нарезке	60	
58,22	34,3	78,5	855,7			
75,86	45,37	156,94	1339,7		800	

на "2" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
8,32	10,12	37,64	274,9	Каша вязкая молочная пшенная	200	
0,6	0	33	134,4	Сок персиковый	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
19,32	19,69	100,12	655		570	
				ОБЕД		
3,63	6,74	12,13	123,6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	
7,1	6,56	43,74	262,4	Макароны отварные	200	
18,25	17,4	16,43	295,2	Котлета из говядины	100	
0,65	0,67	2,58	18,9	Соус красный основной	30	
0,47	0	19,78	81	Компот из смеси сухофруктов	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
35,72	31,93	129,2	945,2			
55,04	51,62	229,32	1600,2		850	

на "5" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
21,12	29,97	5,41	375,8	Омлет натуральный	250	
0,6	0,4	32,6	136,4	Сок виноградный	200	

3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
14,71	17,45	34,01	351,9		600	
				ОБЕД		
3,7	6,96	6,86	104,8	Щи из свежей капусты со сметаной	260	
4,32	5,78	43,74	244,2	Рис отварной	180	
27,71	14,79	12,54	294,3	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	200	
0,25	0,05	2,97	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
41,3	28,14	100,55	820,8			
56,01	45,59	134,56	1172,7		910	

на "6" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
9,06	11,47	55,05	359,6	Каша вязкая молочная кукурузная	250	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
9,08	7,14	74,46	398,2		520	
				ОБЕД		
6,53	5,44	19,91	154,8	Суп гороховый	250	
21,19	20,84	23,82	367,8	Запеканка картофельная с говядиной	180	
0,19	0,04	2,78	12,3	Чай с сахаром	200	
13,92	17,7	0	215	Сыр твердых сортов в нарезке	60	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
46,39	44,5	76,03	890,5			
55,47	51,64	150,49	1288,7		750	

на "7" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
9,57	11,64	43,29	316,1	Каша вязкая молочная пшенная	230	
1,4	0,2	26,4	113	Сок апельсиновый	200	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
13,65	12,48	94,25	543,8		560	
				ОБЕД		
4,01	2,4	18,94	113,4	Суп картофельный с изделиями макаронными	250	
16,92	26,4	47,32	494,6	Пельмени	200	
3,87	2,86	7,55	71,5	Кофейный напиток с молоком	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
30,12	32,22	108,25	843,6			
43,77	44,7	202,5	1387,4		720	

на "8" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
7,36	7,27	41,24	259,8	Каша жидкая молочная кукурузная	250	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
20,64	16,88	95,88	618		550	
				ОБЕД		
3,85	6,4	15,38	134,4	Борщ с фасолью	250	
9,87	7,61	43,12	280,5	Каша гречневая рассыпчатая	180	
12,71	5,17	4,11	113,8	Курица тушеная с морковью	90	
0,43	0,09	18,35	75,9	Компот из изюма	200	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
0,9	0,2	8,1	37,8	Апельсин	100	
32,32	19,95	118,58	783			
52,96	36,83	214,46	1401		880	

на "9" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
6,86	5,67	21,18	163,2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,16	14,5	0,26	132,2	Масло сливочное	20	
15,5	24,09	54,9	498,5		520	
				ОБЕД		
3,84	5,64	13,59	120,4	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	
3,69	6,37	23,79	167,3	Картофельное пюре	180	
18,25	17,4	16,43	295,2	Котлета из говядины	100	
0,65	0,67	2,58	18,9	Соус красный основной	30	
0,54	0,15	19,44	81,3	Компот из чернослива	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
30,77	30,63	100,43	800,3			
46,27	54,72	155,33	1298,8		810	

на "12" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
8,51	8,65	47,32	301,1	Каша пшенная рассыпчатая	200	
1,47	0,21	27,72	118,7	Сок апельсиновый	210	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
21,5	18,19	104,56	667,9		500	
				ОБЕД		
4,01	2,4	18,94	113,4	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	
32,74	7,74	39,96	360,5	Плов с курицей	240	
3,87	2,86	7,55	71,5	Кофейный напиток с молоком	200	

5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
45,94	13,56	100,89	709,5			
67,44	31,75	205,45	1377,4		760	

на "13" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
6,86	5,67	21,18	163,2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	
0,19	0,04	2,78	12,3	Чай с сахаром	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,24	21,75	0,39	198,3	Масло сливочное (порциями)	30	
11,09	27,86	48,95	491		530	
				ОБЕД		
7,38	8,44	15,68	168,2	Суп с рыбными консервами(сайра)	250	
3,69	6,37	23,79	167,3	Картофельное пюре	180	
19,34	9,46	11,96	210,4	Капуста тушеная с мясом птицы	230	
0,98	0,05	15,64	66,9	Компот из кураги	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
35,19	24,72	91,67	730			
46,28	52,58	140,62	1221		910	

на "14" октября

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	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
1,5	0,5	21	94,5	Банан	100	
21,49	21,9	83,25	616,1		570	
				ОБЕД		
3,65	3,77	13,74	103,5	Суп картофельный с клецками	250	
25,94	12,95	33,91	356	Вареники	230	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
35,91	17,48	102,29	710,2			
57,4	39,38	185,54	1326,3		750	

на "15" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
12,13	10,47	43,94	318,5	Макароны отварные с сыром	230	
0,19	0,04	0,06	1,4	Чай без сахара	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	

17,64	11,07	78,44	484		500	
				ОБЕД		
6,53	5,44	19,91	154,8	Суп гороховый	250	
28,53	7,16	20,21	259,4	Жаркое по- домашнему из курицы	230	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
13,92	17,7	0	215	Сыр твердых сортов в нарезке	60	
58,22	34,3	78,5	855,7			
75,86	45,37	156,94	1339,7		800	

на "16" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
8,32	10,12	37,64	274,9	Каша вязкая молочная пшенная	200	
0,6	0	33	134,4	Сок персиковый	200	
3,04	0,32	19,68	93,8	Хлеб пшеничный	40	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
19,32	19,69	100,12	655		570	
				ОБЕД		
3,63	6,74	12,13	123,6	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	
7,1	6,56	43,74	262,4	Макароны отварные	200	
18,25	17,4	16,43	295,2	Котлета из говядины	100	
0,65	0,67	2,58	18,9	Соус красный основной	30	
0,47	0	19,78	81	Компот из смеси сухофруктов	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
35,72	31,93	129,2	945,2			
55,04	51,62	229,32	1600,2		850	

на "19" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
21,12	29,97	5,41	375,8	Омлет натуральный	250	
0,6	0,4	32,6	136,4	Сок виноградный	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
14,71	17,45	34,01	351,9		600	
				ОБЕД		
3,7	6,96	6,86	104,8	Щи из свежей капусты со сметаной	260	
4,32	5,78	43,74	244,2	Рис отварной	180	
27,71	14,79	12,54	294,3	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай)	200	
0,25	0,05	2,97	13,4	Чай с лимоном и сахаром	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
41,3	28,14	100,55	820,8			
56,01	45,59	134,56	1172,7		910	

на "20" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
9,06	11,47	55,05	359,6	Каша вязкая молочная кукурузная	250	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
9,08	7,14	74,46	398,2		520	
				ОБЕД		
6,53	5,44	19,91	154,8	Суп гороховый	250	
21,19	20,84	23,82	367,8	Запеканка картофельная с говядиной	180	
0,19	0,04	2,78	12,3	Чай с сахаром	200	
13,92	17,7	0	215	Сыр твердых сортов в нарезке	60	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	
46,39	44,5	76,03	890,5			
55,47	51,64	150,49	1288,7		750	

на "21" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
9,57	11,64	43,29	316,1	Каша вязкая молочная пшенная	230	
1,4	0,2	26,4	113	Сок апельсиновый	200	
2,28	0,24	14,76	70,3	Хлеб пшеничный	30	
0,4	0,4	9,8	44,4	Яблоко	100	
13,65	12,48	94,25	543,8		560	
				ОБЕД		
4,01	2,4	18,94	113,4	Суп картофельный с изделиями макаронными	250	
16,92	26,4	47,32	494,6	Пельмени	200	
3,87	2,86	7,55	71,5	Кофейный напиток с молоком	200	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
30,12	32,22	108,25	843,6			
43,77	44,7	202,5	1387,4		720	

на "22" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
7,36	7,27	41,24	259,8	Каша жидкая молочная кукурузная	250	
1	0,2	20,2	86,6	Сок яблочный	200	
6,96	8,85	0	107,5	Сыр твердых сортов в нарезке	30	
5,32	0,56	34,44	164,1	Хлеб пшеничный	70	
20,64	16,88	95,88	618		550	
				ОБЕД		
3,85	6,4	15,38	134,4	Борщ с фасолью	250	
9,87	7,61	43,12	280,5	Каша гречневая рассыпчатая	180	
12,71	5,17	4,11	113,8	Курица тушеная с морковью	90	
0,43	0,09	18,35	75,9	Компот из изюма	200	
4,56	0,48	29,52	140,6	Хлеб пшеничный	60	

0,9	0,2	8,1	37,8	Апельсин	100	
32,32	19,95	118,58	783			
52,96	36,83	214,46	1401		880	

на "23" октября

Пищевые вещества, г			Энергетическая	Прием пищи, наименование блюда	масса порции,	стоимость блюда
белки	жиры	углеводы				
				ЗАВТРАК		
6,86	5,67	21,18	163,2	Суп молочный с макаронными изделиями	250	
4,68	3,52	8,86	85,9	Какао с молоком	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
0,16	14,5	0,26	132,2	Масло сливочное	20	
15,5	24,09	54,9	498,5		520	
				ОБЕД		
3,84	5,64	13,59	120,4	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	
3,69	6,37	23,79	167,3	Картофельное пюре	180	
18,25	17,4	16,43	295,2	Котлета из говядины	100	
0,65	0,67	2,58	18,9	Соус красный основной	30	
0,54	0,15	19,44	81,3	Компот из чернослива	200	
3,8	0,4	24,6	117,2	Хлеб пшеничный	50	
30,77	30,63	100,43	800,3			
46,27	54,72	155,33	1298,8		810	

Подпись