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		
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 "2 " октября

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 "5 " октября

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 "6 " октября

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 "7 " октября

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 "8 " октября

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 "9 " октября

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 "12 " октября

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 "13 " октября

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 "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	
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 "15" октября

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 "16 " октября

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 "19 " октября

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 "20 " октября

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 "21 " октября

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 "22 " октября

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 "23 " октября

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			

Повар