

"Утверждаю»

Директор школы Анф

О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 12лет и старше

1 день

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200\15	0,2	0,1	15	61,3
2	Батон с джемом	10	.2.3	.3.0	0	37.0
1	Борщ с капустой и карт. со сметан.	250\10	2,3	.3.7	.7.0	64,3
2	Плов из курицы	250	.21.6	.11.7	.38.0	343.0
3	Салат из св.капусты	80	1,1	3,6	6,1	60,8
4	Хлеб пшеничный	100	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			.35.1	.22.90	112.8	778.9



«Утверждаю»
 Директор школы Аниф
 О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 12 и старше

2 день

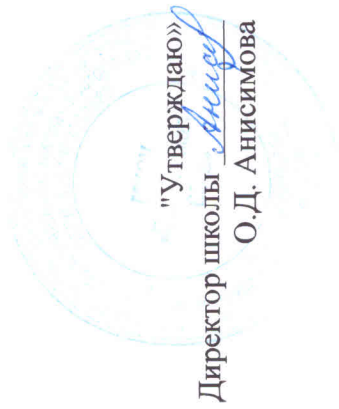
№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сух.фруктов	200/15	0,5	0.0	.19.8	.81.0
2	Булочка	100	7,6	13,2	69	394
3						
1	Суп картофельный с рисом	250	3.4	3.5	.26.5	.151.3
2	Гуляш из кур	70	.12	.11	.5	177.0
3	Пюре картофельное	200	4.34	6.24	.10.72	165.2
4	Хлеб пшеничный	80	3.07	1.07	20.93	107.22
5			30.91	35.01	146.95	1075.72

"Утверждаю»
 Директор школы Анф
 О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12лет и старше

3 день

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность
			б	ж	у		
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3	
2	Булочка	100	.7.6	.13.2	.69.0	394.0	
3							
1	Суп -лапша домашняя с курицей	250	.5	.14	26	264	
2	Каша гречневая с рыбой	270	.9.6/11	.5.2/9.3	.4.4/47	103/318	
3	Хлеб	60	.3.07	.1.07	.20.93	107	
			36.47	42.87	183.33	1247.3	



"Утверждаю»

Анисимова

Директор школы
О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 лет и выше

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3
2	Булочка	100	.7.6	.13.2	.69.0	394.0
1	Суп с фрикадельками с крупой рис	250/25	.6.2	.7.0	.13.6	.142.6
2	Рагу овощное	150	3,8	5,1	14,4	126,3
3	Хлеб пшеничный	100.	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			.25.4	.26.2	158.7	936.70

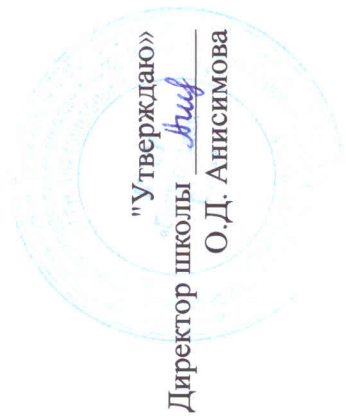
«Утверждаю»

Директор школы Анф
О.Д. АНИСИМОВА

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 лет и выше

4 день

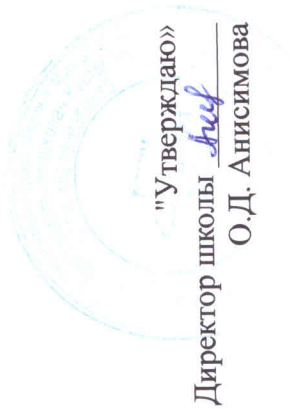
№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3
2	Каша манная молочная	205	4,8	5,1	24,5	157
3						
1	Суп гороховый	250	.1.9	.2.25	.17	108
2	Гуляш из кур	70	.12	.11	.5	177
3	Макаронны отвары	200	.7.36	.6.02	.35.26	224.6
4	Хлеб пшеничный	60	.3.07	.1.07	.20.93	107.22
			29.33	25.54	117.69	835.12



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12.лет и выше

5 день

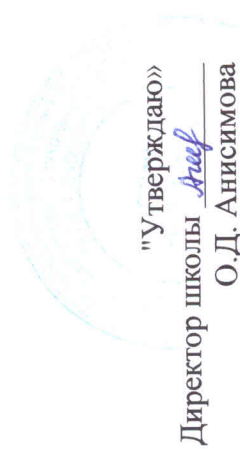
№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	160,7
2	Булочка	80	7,6	13,2	69	394
1	Суп с вермишелью	250	7.1	9.0	17.5	174.3
2	Плов с курицей	250	34.0	10.1	41.5	393.4
3						
4	Салат свекольный	100	2.3	6.8	11.7	119.0
5	Хлеб пшеничный	100	7.6	0.8	46.7	212.5
			58.8	40	201.4	1453.9



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 лет и выше

6 день

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	358,3
2	Булочка	80	3,8	6,6	34,4	197
1	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	2,2	4,6	8,6	83,7
2	Коллега	100	.12.8	.10.3	.11.7	191.3
3	Рис отварной	180	.4.1	.5.0	.43.2	235.0
4	Салат из св. капусты	60	2	8,1	8,4	114,4
5	Пшеничный хлеб	80	6,1	0,7	37,4	269
			.31.2	.35.4	158.7	1448.7

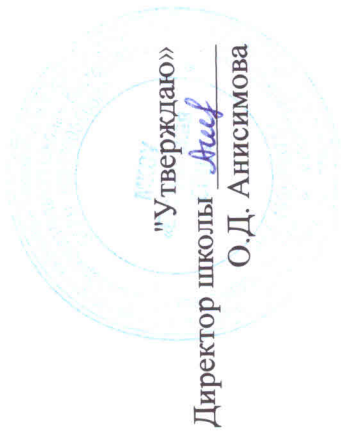


"Утверждаю"
 Директор школы *Anisimova*
 О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд с 12 лет и выше

7 день

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
2	Пирожок	80	3	8	33	312
1	Картофельный с крупой рис	250	3,4	3,5	26,5	151,3
2	Макаронны отвные	200	.7.36	.6.02	.35.26	224.6
3	Гуляш из кур	70	12	11	.5	177
4	Хлеб	100	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			33.86	29.32	117.03	1158.4



Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 лет и выше

8 день

№ п\п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15	61,3
2	Оладьи	200	.12.0	.19.8	.65.3	496.0
1	Суп вермишелевый	250	.2.8	.2.3	.18.9	108.0
2	Пюре картофельне	200	.4.34	.6.24	.10.72	165.2
3	Рыба тушеная в томате	70	.9.6	.5.2	.4.4	103.0
4	Салат из капусты белокачанной	60	2	8	8,4	114,4
5	Хлеб	100	.7.6	.0.8	.46.7	212.5
			31.07.23	42.44	169.42	1260.4



"Утверждаю»

Директор школы Анф
О.Д. Анисимова

Меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд с 12 лет и выше

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			б	ж	у	
1	Компот из сухофруктов	200/15	0,4		21,8	94,7
2	Булка	120	7,2	11,9	39,2	297,6
3	Омлет натуральный	200	.14.1	.22.6	.2.8	270.6
1	Суп гороховый	250	.1.9	.2.25	.17	108
2	Каша гречневая	150	.11.0	.9.3	47.9	318.5
3	Котлета из кур	100	.12.8	.10.3	.11.7	191.3
4	Хлеб	80	6,1	0,7	37,4	170,9
			53.5	57.05	177.8	1451.6