УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Первый день: Понедельник (1 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Завтрак					**456,42**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	180/5	5,49	3,63	33,26	187,42	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**695,56**	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлеты рубленные с соусом	80(50/30)	7,78	5,78	7,85	114,38	
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Мандарины св.порциями	50	0,40	0,1	3,75	19,00	
	Итого за день					**1151,98**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Завтрак					**477,24**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	200/5	6,1	4,0	36,96	208,24	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**824,79**	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,02	2,38	67,30	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлеты рубленные с соусом	110 (80/30)	12,44	9,29	12,56	183,00	
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	
	Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Мандарины св.порциями	50	0,40	0,1	3,75	19,00	
	Итого за день					**1302,03**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Второй день: Вторник (2 день)

Сезон: весенне-летний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Завтрак					**354,17**	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
	Каша молоч.пшенная с масл.	180/5	8,01	7,47	31,86	193,57	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**820,81**	
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	
	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1174,98**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Угле воды		
	Завтрак					**393,88**	
	Сыр порциями	20	4,64	5,8	0,00	72,80	
	Каша молоч.пшенная с масл.	200/5	8,9	8,3	35,4	215,08	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**953,78**	
	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,10	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	
	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	
	Кисель	200	0,14	0,04	27,50	110,80	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1347,66**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Третий день: Среда
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**548,60**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Запеканка творожная	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**604,09**	
	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	60	0,96	3,0	4,6	49,92	
	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Рыба припущенная с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,00	
	Пюре картофельное	180	3,43	5,18	27,62	170,82	
	Компот из изюма	200	0,36	0,00	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1152,69**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**579,66**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Запеканка творожная	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**666,85**	
	Салат из кваш.капусты с раст. маслом	100	1,58	4,99	7,66	83,20	
	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,50	
	Пюре картофельное	200	3,81	5,76	30,68	189,80	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1246,51**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Четвертый день: Четверг (4 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**361,62**	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	180/5	5,49	3,63	33,26	187,42	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**754,69**	
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,00	
	Компот из чернослива	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1116,31**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**407,48**	
	Сыр порциями	20	4,64	5,8	0,00	72,80	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	200/5	8,9	8,3	35,4	215,08	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**886,50**	
	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,90	
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Компот из чернослива	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1293,98**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Пятый день: Пятница (5 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**462,57**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшенная с масл.	180/5	8,01	7,47	31,86	193,57	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**736,05**	
	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
	Рассольник ленингр.со смет.	250/5	2,0	5,11	16,93	121,75	
	Тефтели рубленые с соусом	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	
	Картофель отварной	180	3,43	5,18	27,62	170,82	
	Компот из кураги	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1198,62**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**484,08**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшенная с масл.	200/5	8,9	8,3	35,4	215,08	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**830,95**	
	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,80	
	Рассольник ленингр.со смет.	250/5	2,0	5,11	16,93	121,75	
	Тефтели рубленые с соусом	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	
	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,80	
	Компот из кураги	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1315,03**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Шестой день: Суббота (6 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
	Каша молоч.манная с масл.	180/5	3,87	3,49	30,39	168,83	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Обед					**814,00**	
	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	
	Суп крестьянский с крупой.	250	2,18	2,84	14,29	91,50	
	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	
	Капуста тушенная	150	2,75	6,48	34,52	213,53	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	Итого за день					**1298,07**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Сыр порциями	20	4,64	5,8	0,00	72,80	
	Каша молоч.манная с масл.	200/5	4,3	3,88	33,77	187,62	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Обед					**956,73**	
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	
	Суп крестьянский с крупой.	250	2,18	2,84	14,29	91,50	
	Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	
	Капуста тушенная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	0,36	0	33,16	128,00	
	Яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	
	Итого за день					**1470,13**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Седьмой день: Понедельник (7 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**456,42**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.овсяная с масл.	180/5	5,49	3,6	33,26	187,42	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**704,18**	
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,54	4,03	1,9	49,00	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлеты рубленные с соусом	80(50/30)	7,78	5,78	7,85	114,38	
	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Мандарины св.порциями	50	0,40	0,1	3,75	19,00	
	Итого за день					**1160,60**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**477,24**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.овсяная с масл.	200/5	6,1	4,0	36,93	208,24	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**839,16**	
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,9	7,17	3,17	81,67	
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	
	Котлеты рубленные с соусом	110 (80/30)	12,44	9,29	12,56	183,00	
	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	
	Компот из св.яблок	200	0,2	0,2	22,3	110,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Мандарины св.порциями	50	0,40	0,1	3,75	19,00	
	Итого за день					**1316,40**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Восьмой день: Вторник (8 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**440,20**	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
	Запеканка творожная	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**782,58**	
	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,17	2,83	47,46	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	
	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,7	221,00	
	Рис отварной	150	4,79	4,26	30,83	187,02	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1222,78**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**489,46**	
	Сыр порциями	20	4,64	5,8	0,00	72,80	
	Запеканка творожная	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**906,87**	
	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,10	
	Борщ с капустой картофелем со сметаной	250/5	1,81	4,91	125,25	102,50	
	Птица тушеная	100/100	22,06	18,23	5,88	276,25	
	Рис отварной	180	5,74	5,11	36,99	224,42	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	28,88	116,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1396,33**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Девятый день: Среда (9 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**465,42**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	180/5	5,49	3,6	33,26	187,42	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**685,97**	
	Салат из кваш.капусты с раст.маслом	60	0,96	3,0	4,6	49,92	
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной.	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Рыба тушеная в томатном соусе	75/75	13,87	7,85	6,53	150,00	
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
	Компот из чернослива	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1151,39**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**477,24**	
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.пшеничная с масл.	200/5	6,1	4,0	36,96	208,24	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**782,55**	
	Салат из кваш.капусты с раст.маслом	100	1,58	4,99	7,66	83,20	
	Щи из св.капусты с картофелем со сметаной.	250/5	1,75	4,89	8,49	84,75	
	Рыба тушеная в томатном соусе	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	
	Компот из чернослива	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1259,79**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Десятый день: Четверг (10 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**471,17**	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,00	54,60	
	Каша молоч.пшенная с масл.	180/5	8,01	7,47	31,86	193,57	
	Чай с сахаром	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**868,23**	
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	
	Суп картофельный рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
	Итого за день					**1339,40**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**510,88**	
	Сыр порциями	20	4,64	5,8	0,00	72,80	
	Каша молоч.пшенная с масл.	200/5	8,9	8,3	35,4	215,08	
	Чай с сахаром	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед					**989,40**	
	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	
	Суп картофельный рыбный	250	8,61	8,40	14,34	167,25	
	Плов из птицы	260	25,38	21,25	44,61	471,25	
	Компот из изюма	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,8	47,00	
	Итого за день					**1528,00**	

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Одиннадцатый день: Пятница (11 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.рисовая с масл.	180/5	2,65	3,49	31,70	168,86	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед						
	Винегрет	60	0,82	3,71	5,06	56,88	
	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	
	Компот из кураги	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день						

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак						
	Масло сливочное	10	0,00	8,25	0,08	75,00	
	Каша молоч.рисовая с масл.	200/5	2,94	3,88	35,25	187,62	
	Кофейн. напиток с молоком	200	1,4	2,00	22,40	116,00	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Обед						
	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,80	
	Суп картоф.с макар.издел.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	
	Гуляш из говядины	100/75	23,80	19,52	5,74	203,00	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,0	276,53	
	Компот из кураги	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день						

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «Раскильдинская СОШ»

_____В.Н. Миронов
«_____»_____2021 г.

Меню «____»_____2021

Двенадцатый день: Суббота (12 день)
Сезон: весенне-летний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**406,03**	
	Сыр порциями	15	3,48	4,43	0,0	54,60	
	Каша молоч.манная с масл.	180/5	3,87	3,49	30,39	168,83	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Обед					**668,46**	
	Салат из соленых огурцов	60	0,52	3,07	1,57	35,88	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	
	Шницель руб. соусе	50/30	7,78	5,78	7,85	114,38	
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	
	Компот из чернослива	200	0,57	0	34,41	136,00	
	Хлеб ржаной	60	2,82	0,6	0,6	126,00	
	Итого за день					**1074,49**	

Возрастная категория: с 12 лет и старше

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (гр.)	Пищевая ценность			Ккал	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Завтрак					**443,02**	
	Сыр порциями	20	4,64	5,80	0,0	72,80	
	Каша молоч.манная с масл.	200/5	4,3	3,88	33,77	187,62	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	41,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,28	0,56	0,52	78,00	
	Яйцо вареное	60	5,1	4,6	0,3	63,00	
	Обед					**753,90**	
	Салат из соленых огурцов	100	0,86	5,11	2,61	59,80	
	Суп крестьянский с крупой	250	2,18	2,84	14,29	91,50	
	Шницель руб. соусе	80/30	12,44	9,24	12,56	183,00	
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183,00	
	Компот из чернослива	200	0,36	0	33,16	128,00	
	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	0,72	108,60	
	Итого за день					**1196,92**	