

Согласовано:

Директор:

МБОУ Рашидовская СОШ
Наименование учреждения
Александровский м.р. РТ
Наименование района
Таршинский Э.А.
Ф.И.О.

Утверждаю:



Председатель СПСПК "Эдем"

Турнина А.А.

Меню свободного выбора

№ рец.	Приём пищи/ Наименование блюд	Масса порций блюд, в гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
	День 1 / Понедельник					
	Меню свободного выбора					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	40,05
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого:	740	10,11	8,91	54,88	339,27
	День 2 / Вторник					
	Меню свободного выбора					
№96	Рассольник Ленинградский на мкб со сметаной	225/15/10	7	8,2	17,3	171,3
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого:	760	11,65	9,5	57,3	361,6
	День 3 / Среда					
	Меню свободного выбора					
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,33	33,11	272,61

	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№377	Чай с сахаром и изюмом	180/10/3	0,8	0,09	13	56,01
	Итого:	713	12,02	13,45	68,71	443,41
	День 4 / Четверг					
	Меню свободного выбора					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	235/15	6,99	3,4	24,48	156,48
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого:	750	11,08	4,6	66,26	348,07
	День 5 / Пятница					
	Меню свободного выбора					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
	Хлеб пшеничный	40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	17,2	76,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого:	725	12,83	10,5	76,7	452,62
	День 6 / Суббота					
	Меню свободного выбора					
№88	Пци из свежей капусты с картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	6,5	8	9,3	135,4
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого:	700	11,08	9,14	56,9	354,12
	День 7 / Понедельник					

	Меню свободного выбора					
№82	Борщ с капустой и картофелем на мкб со сметаной	225/15/10	7	8	17,9	172,6
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого:	760	11,09	9,2	59,68	364,19
	День 8 / Вторник					
	Меню свободного выбора					
№112	Суп с макаронными изделиями с курицей со сметаной	250/15/10	8,18	9,2	27,7	226,32
	Хлеб пшеничный	20	2,6	2,1	10,4	70,9
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№348	Компот из сухофруктов	200	0,05	0	12,6	50,6
	Итого:	795	12,15	11,52	58,9	387,88
	День 9 / Среда					
	Меню свободного выбора					
№101	Суп картофельный с крупой (пшеничный) с курицей и сметаной	225/15/10	9,38	9,5	22,79	223
	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,54	9,6	49,82
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
№359	Кисель	200	0	0	20,9	83,9
	Итого:	740	12,34	10,26	61,49	396,78
	День 10 / Четверг					
	Меню свободного выбора					
№102	Суп картофельный с бобовыми(гороховый) на мкб с гренками из пшеничного хлеба	250/15	7,44	4,8	26,04	177,12
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,81	14,4	74,73
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,33	12,3	60,09
№342	Компот из свежих плодов	200	0,17	0,17	19,18	76,8
	Итого:	765	12,19	6,11	71,92	388,74

	День 11 / Пятница					
	Меню свободного выбора					
№108	Суп картофельный с клецками с курицей и сметаной	225/15/10	6,1	9,4	18,4	182,6
		40	3,28	1,08	19,2	99,64
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0,05	0	12,6	50,6
№348	Компот из сухофруктов					
	Итого:	760	10,75	10,7	58,4	372,9
	День 12 / Суббота					
	Меню свободного выбора					
№118	Пельмени с бульоном	140/140	7,3	12,13	33,11	272,61
		40	3,28	0,7	19,2	99,64
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,22	8,2	40,06
	Хлеб ржано-пшеничный	200	0	0	20,9	83,9
№359	Кисель					
	Итого:	730	11,9	13,05	81,41	496,21