

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ «Андринская средняя общеобразовательная школа»  
 \_\_\_\_\_ О.М. Федоренко  
 Приказ №541-од от 30.08.2023 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ**  
**МБОУ « Андринская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>1 день ЗАВТРАК</b>													
144	Запеканка рисовая с творогом	230	18,1	12,22	21,3	376,22	0,08	0,17	0,02	0	214,09	249,03	23,26	0,91
269	Какао с молоком	200	3,77	3,7	24,4	146,9	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,7	94	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
382	Бутерброд (масло с повидлом)	40	0,2	8,3	17,8	143,7	0,2	0,17	0,06	0,26	47,4	57	7,2	0,45
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>27,75</b>	<b>25,02</b>	<b>96,6</b>	<b>830,42</b>	<b>0,46</b>	<b>1,34</b>	<b>0,1</b>	<b>0,27</b>	<b>405,73</b>	<b>512,86</b>	<b>72,06</b>	<b>4,27</b>
	<b>ОБЕД</b>													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
42	Рассольник ленинградский	250	5,03	5,2	16,3	149,6	0,1	16,78	0,02	2,42	27,7	65,75	32,55	1,03
189	Котлеты,биточки,шницель	100	11,72	10,68	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
227	Макаронные изделия отварные	180	6,5	5,7	41,8	244,3	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	115	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>30,34</b>	<b>32,95</b>	<b>136,69</b>	<b>1010,17</b>	<b>0,48</b>	<b>40,13</b>	<b>0,03</b>	<b>9,44</b>	<b>115,53</b>	<b>364,93</b>	<b>135,07</b>	<b>6,82</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>58,09</b>	<b>57,97</b>	<b>233,29</b>	<b>1840,59</b>	<b>0,94</b>	<b>41,47</b>	<b>0,13</b>	<b>9,71</b>	<b>521,26</b>	<b>877,79</b>	<b>207,13</b>	<b>11,09</b>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андринская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюдо (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>2 день ЗАВТРАК</b>													
17	Салат из свежих огурцов с луком и р/м	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
193	Плов из отварной говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	0,11	2,03	0	0,76	30,89	274,7	45,84	2,76
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>31,61</b>	<b>31,63</b>	<b>86,23</b>	<b>758,07</b>	<b>0,28</b>	<b>11,12</b>	<b>0,35</b>	<b>5,25</b>	<b>89,94</b>	<b>409,65</b>	<b>97,38</b>	<b>6,5</b>
	<b>ОБЕД</b>													
28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,4	10,08	9,22	133,28	0,01	2,26	0	2,12	27,89	30,58	29,14	1,08
63	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,09	6,33	10,64	107,83	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
176	Бефстроганов из отварной говядины	100	18,1	18,4	3,01	271,41	0,09	0,38	0,01	0,63	24,77	185,98	29,58	1,91
241	Картофельное пюре	180	3,8	6,5	25,7	176,3	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	0,17
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Яблоко	100	0,4	0,4	12,7	61,1	0,03	13	0	0	316	211	9	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1030</b>	<b>31,96</b>	<b>42,67</b>	<b>126,83</b>	<b>1052,5</b>	<b>0,49</b>	<b>37,97</b>	<b>0,19</b>	<b>3,31</b>	<b>563,12</b>	<b>712,24</b>	<b>196,01</b>	<b>10,27</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>63,57</b>	<b>74,3</b>	<b>213,06</b>	<b>1810,57</b>	<b>0,77</b>	<b>49,09</b>	<b>0,54</b>	<b>8,56</b>	<b>653,06</b>	<b>1121,89</b>	<b>293,39</b>	<b>16,77</b>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андриная средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>3 день ЗАВТРАК</b>													
4	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,04	28,72	0	4,52	45,52	31,54	17,24	0,58
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	22,33	32,15	334,08	0,17	7,22	0,01	0,54	21,66	238,9	47,33	2,75
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
308	Булочка "Нежная"	40	3,31	4,75	24,09	258,4	0,06	0,17	0,12	0	218,75	236,41	12,08	0,55
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>34,18</b>	<b>34,22</b>	<b>112,6</b>	<b>917,26</b>	<b>0,43</b>	<b>36,53</b>	<b>0,14</b>	<b>5,06</b>	<b>354,49</b>	<b>637,59</b>	<b>119,75</b>	<b>6,95</b>
	<b>ОБЕД</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
180	Гуляш из говядины	100	18,07	20,18	5,62	276,28	0,08	1,68	0	0,49	13,22	192	26,61	2
224	Рис отварной	180	4,66	6,1	48,33	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63
274	Кисель	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>32,84</b>	<b>38,71</b>	<b>140,46</b>	<b>1043,26</b>	<b>0,39</b>	<b>24,74</b>	<b>0,27</b>	<b>7,86</b>	<b>111,91</b>	<b>435,73</b>	<b>134,69</b>	<b>7,51</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>67,02</b>	<b>72,93</b>	<b>253,06</b>	<b>1960,52</b>	<b>0,82</b>	<b>61,27</b>	<b>0,41</b>	<b>12,92</b>	<b>466,4</b>	<b>1073,32</b>	<b>254,44</b>	<b>14,46</b>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андриная средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюдо (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>4 день ЗАВТРАК</b>													
	Перец сладкий порционный	100	1,3	0	5,3	26	0,07	18,33	0	0	8	16	4	0,8
171	Рыба тушеная в сметанном соусе	100	11,01	9,62	4,01	146,66	0,06	2,07	0,01	2,21	30,45	123,78	23,49	0,56
227	Макаронные изделия отварные	180	4,68	8,92	32,7	229,12	0,09	0,05	0	1,19	13,66	56,57	20,83	1,1
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,03	0	0	0	111,6	136	8	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>26,55</b>	<b>24,14</b>	<b>121,81</b>	<b>804,82</b>	<b>0,4</b>	<b>20,47</b>	<b>0,01</b>	<b>3,4</b>	<b>190,28</b>	<b>431,48</b>	<b>94,52</b>	<b>5,63</b>
	<b>ОБЕД</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	8,01	9,1	141,94	0,04	8,32	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
44	Суп из овощей	250	1,93	5,86	12,59	115,24	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
189	Котлеты,биточки,шницель	100	17,23	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	18,2	21,3	30,71	356,8	0,11	5,9	0	4,93	38,81	185,31	50,27	1,26
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	10	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	1	0,4	0	319	16	12	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1030</b>	<b>45,42</b>	<b>48,15</b>	<b>132,35</b>	<b>1095,2</b>	<b>0,48</b>	<b>30,67</b>	<b>0,44</b>	<b>10,73</b>	<b>475,99</b>	<b>492,54</b>	<b>166,44</b>	<b>11,42</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>71,97</b>	<b>72,29</b>	<b>254,16</b>	<b>1900,02</b>	<b>0,88</b>	<b>51,14</b>	<b>0,45</b>	<b>14,13</b>	<b>666,27</b>	<b>924,02</b>	<b>260,96</b>	<b>17,05</b>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андри́нская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )**

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюд (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>5 день ЗАВТРАК</b>													
22	Салат из свежих помидоров	100	1	10,16	4,6	113,92	0,05	20,47	0	5,07	12,74	23,66	18,2	0,82
192	Печень говяжья по-строгановски	100	23,32	26,95	4,7	370,15	0,35	13,78	0,56	1,11	11,68	398,91	22,88	0,88
219	Гречка отварная рассыпчатая	180	12,1	7,5	54	291	0,25	0,24	0	0,58	46,37	243,31	63,53	5,39
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>670</b>	<b>42,93</b>	<b>45,5</b>	<b>116,61</b>	<b>1024,29</b>	<b>0,8</b>	<b>37,39</b>	<b>0,56</b>	<b>6,77</b>	<b>101,14</b>	<b>768,37</b>	<b>144,75</b>	<b>10,39</b>
	<b>ОБЕД</b>													
17	Салат из свежих огурцов с луком	100	0,72	10,06	2,48	103,46	0,02	9,07	0,35	4,49	32,48	35,82	13,34	0,61
45	Суп картофельный с бобами	300	2,81	4,67	19,85	118,67	0,19	3,76	0,01	0,25	34,12	82,84	31,92	2,1
358	Язык отварной с соусом	100	24,2	21,2	6,4	234	0,51	1,35	0,2	0	272,84	220,86	31,97	0,84
235	Капуста тушеная	180	4,72	5,82	27,9	163,78	0,06	13,6	0	0,36	109,76	83,95	44,92	1,72
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	40	0,04	0,5	0	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1080</b>	<b>41,19</b>	<b>43,11</b>	<b>113,43</b>	<b>906,51</b>	<b>1,03</b>	<b>36,28</b>	<b>0,57</b>	<b>5,3</b>	<b>547,8</b>	<b>583,87</b>	<b>193,35</b>	<b>8,57</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>84,12</b>	<b>88,61</b>	<b>230,04</b>	<b>1930,8</b>	<b>1,83</b>	<b>73,67</b>	<b>1,13</b>	<b>12,07</b>	<b>648,94</b>	<b>1352,24</b>	<b>338,1</b>	<b>18,96</b>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андриная средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )

№ рецепта	Наименование блюда	Выход блюда (гр)	Пищевые свойства (гр)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>6 день ЗАВТРАК</b>													
112	Каша пшеничная молочная жидкая	250	7,55	9,09	42,86	283,95	0,2	0,49	0,03	0,7	205,51	278,3	56,08	3,81
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	0,03	1	0,02	0,05	121,3	91	14	0,14
	Хлеб ржаной	40	2,76	0,48	16,96	85,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
76	Гренки с сыром	60	9,36	9,54	35,28	264,48	0,1	0,3	0	1,1	164,75	126,02	31,65	1,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>22,46</b>	<b>22,3</b>	<b>114,81</b>	<b>752,72</b>	<b>0,4</b>	<b>1,79</b>	<b>0,05</b>	<b>1,85</b>	<b>502,36</b>	<b>544,52</b>	<b>120,13</b>	<b>6,55</b>
	<b>ОБЕД</b>													
232	Икра кабачковая	100	2,02	6,72	4,21	162,45	0,02	7	0,17	0	41	37	15	0,7
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,12	3,18	22,81	210,12	0,13	6,42	0,01	0,43	22,06	143,02	34,74	1,91
92	Овощное рагу с мясом	205	13,72	14,87	22,57	238,99	0,12	15,41	0,03	3,8	76,2	105,41	40,24	1,4
282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0,15	0	34	123	13	0,05
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1005</b>	<b>26,36</b>	<b>26,23</b>	<b>128,48</b>	<b>978,8</b>	<b>0,51</b>	<b>42,43</b>	<b>0,5</b>	<b>4,43</b>	<b>219,36</b>	<b>532,29</b>	<b>153,78</b>	<b>7,31</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>48,82</b>	<b>48,53</b>	<b>243,29</b>	<b>1731,52</b>	<b>0,91</b>	<b>44,22</b>	<b>0,55</b>	<b>6,28</b>	<b>721,72</b>	<b>1076,81</b>	<b>273,91</b>	<b>13,86</b>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андринская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )

<b>7 день ЗАВТРАК</b>														
	Перец сладкий порционный	100	1,3	0	5,3	26	0,07	18,33	0	0	8	16	4	0,8
161	Котлета или биточки рыбные	100	9,9	15,2	6,4	130,9	0,16	0,43	0,03	1,01	70,33	315,45	49,64	1,47
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Пряник	30	1,59	1,62	16,05	103,2	0,03	0	0	0	3,6	16,4	0	0,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>23,18</b>	<b>24,97</b>	<b>105,74</b>	<b>688,89</b>	<b>0,54</b>	<b>26,47</b>	<b>0,05</b>	<b>1,24</b>	<b>149,65</b>	<b>535,74</b>	<b>120,93</b>	<b>6,83</b>
<b>ОБЕД</b>														
1	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	2,35	0,1	4,54	20,25	31,68	16,21	0,66
46	Суп картофельный с клецками	250	3,75	3,29	16,84	111,94	0,08	2,9	0,06	0,31	31,89	100,86	19,51	1,46
193	Плов из отварной говядины	180	21,9	18,62	36,4	376,53	0,08	1,52	0	0,57	23,17	206,03	34,38	2,07
280	Компот из сухофруктов	200	0,33	0	22,66	91,98	0,01	0,28	0,01	0,11	51,84	33,63	25,2	0,17
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Мандарин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,5	0	0	34	23	13	0,3
	<b>ИТОГО:</b>	<b>930</b>	<b>33,98</b>	<b>33,21</b>	<b>135,22</b>	<b>963,31</b>	<b>0,42</b>	<b>7,55</b>	<b>0,17</b>	<b>5,53</b>	<b>185,75</b>	<b>496,6</b>	<b>146,5</b>	<b>7,26</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>57,16</b>	<b>58,18</b>	<b>240,96</b>	<b>1652,2</b>	<b>0,96</b>	<b>34,02</b>	<b>0,22</b>	<b>6,77</b>	<b>335,4</b>	<b>1032,34</b>	<b>267,43</b>	<b>14,09</b>

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андриная средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )															
<b>8 день</b>															
<b><u>ЗАВТРАК</u></b>															
246	Огурец свежий порционный	100	0,8	0,12	3,96	16,8	0,1	42	0,08	0,84	44,4	81,6	40,4	1,8	
202	Тефтели мясные	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,05	2,52	0	0,59	16,23	106,87	21,64	1	
130	Гороховое пюре	180	18,12	7,21	53,4	288,16	0,52	0,02	0,01	0,64	65,66	155,44	58,04	5,23	
295	Чай с молоком	200	1,05	1,2	13,04	67,16	0,01	0,42	0,01	0	46,26	38,04	8,2	0,67	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4	
	Конфеты	30	4,9	17,3	13,67	236	0,01	0	0,01	0	36,5	29	5,5	0,2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>40,47</b>	<b>40,24</b>	<b>131,51</b>	<b>991,86</b>	<b>0,84</b>	<b>44,96</b>	<b>0,11</b>	<b>2,07</b>	<b>231,35</b>	<b>503,65</b>	<b>168,68</b>	<b>11,3</b>	
	<b>ОБЕД</b>														
11	Салат из моркови и яблос с р/м	100	0,9	10,16	8,24	128,12	0,01	17,06	0	4,7	35,49	40,04	11,83	0,91	
48	Суп с мясными фрикадельками на мясном бульоне	300	21,95	8,18	38,52	205,21	0,12	5,63	0,01	0,38	19,34	125,45	30,48	1,67	
224	Рис отварной	180	5,21	6,1	37,34	270,22	0,04	0,23	0	0,34	3,98	47,65	12,13	0,63	
205	Сосиска отварная	100	8,83	17,86	2,09	240	0,19	0	0	0,03	35	159	20	1,8	
284	Компот из яблос с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	2,7	0,01	0,11	9,3	5,49	4	0,34	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>980</b>	<b>42,98</b>	<b>43,51</b>	<b>154,44</b>	<b>1158,22</b>	<b>0,54</b>	<b>25,62</b>	<b>0,02</b>	<b>5,56</b>	<b>127,71</b>	<b>479,03</b>	<b>116,64</b>	<b>7,95</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>83,45</b>	<b>83,75</b>	<b>285,95</b>	<b>2150,08</b>	<b>1,38</b>	<b>70,58</b>	<b>0,13</b>	<b>7,63</b>	<b>359,06</b>	<b>982,68</b>	<b>285,32</b>	<b>19,25</b>	



ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андри́нская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )														
	<b>9 день ЗАВТРАК</b>													
2	Салат витаминный	100	1,14	9,07	10,04	141,94	0,04	8,32	0,01	4,58	25,76	28,9	18,08	0,87
124	Макаронны с сыром	200	12,4	10,6	37,4	292	0,1	0,46	0	1,5	203,82	146,06	33,7	0,36
269	Какао с молоком	200	4,85	3,93	25,95	153,92	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Вафли	40	3,2	5,6	19,4	116,4	0,03	0	0	0	111,6	136	8	0,04
	<b>ИТОГО:</b>	<b>630</b>	<b>28,03</b>	<b>30,08</b>	<b>130,79</b>	<b>891,86</b>	<b>0,35</b>	<b>9,78</b>	<b>0,03</b>	<b>6,09</b>	<b>485,42</b>	<b>517,79</b>	<b>101,38</b>	<b>4,18</b>
	<b>ОБЕД</b>													
18	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	5,13	4,54	65,81	0,05	18,27	0,26	4,63	30,49	37,26	18,34	0,86
43	Свекольник	250	1,93	6,34	10,05	104,16	0,05	4,56	0,01	2,4	38,94	57,42	39,41	1,32
189	Котлеты,биточки,шницель	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	295,68	0,25	0,24	0	0,58	46,37	243,31	63,53	5,39
289	Напиток из шиповника	200	0,68	0	21,01	46,87	0,02	10	0	0,34	11,2	3,12	3	4,79
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,06	10	0,2	0	135	217	11	0,01
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1030</b>	<b>32,09</b>	<b>31,17</b>	<b>159,24</b>	<b>995,87</b>	<b>0,66</b>	<b>43,2</b>	<b>0,47</b>	<b>8,6</b>	<b>314,13</b>	<b>771,57</b>	<b>194,77</b>	<b>15,89</b>
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>60,12</b>	<b>61,25</b>	<b>290,03</b>	<b>1887,73</b>	<b>1,01</b>	<b>52,98</b>	<b>0,5</b>	<b>14,69</b>	<b>799,55</b>	<b>1289,36</b>	<b>296,15</b>	<b>20,07</b>

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-дневное МЕНЮ МБОУ « Андриянская средняя общеобразовательная школа» осень ( 11 лет и старше )**

<b>10 день ЗАВТРАК</b>															
	Перец сладкий порционный	100	1,3	0	5,3	26	0,07	18,33	0	0	8	16	4	0,8	
241	Картофельное пюре	180	3,83	7,27	27,95	192,55	0,13	7,69	0,02	0,23	41,15	88,76	29,09	1,19	
189	Биточки мясные	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93	
300	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,73	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0	11,5	43,5	16,5	1	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4	
	Печенье	40	3	4,72	29,76	166,8	0,07	0	0	0	15,6	36	18	0,84	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>710</b>	<b>25,37</b>	<b>24,59</b>	<b>118,79</b>	<b>798,34</b>	<b>0,48</b>	<b>26,17</b>	<b>0,02</b>	<b>0,88</b>	<b>118,85</b>	<b>351,95</b>	<b>110,58</b>	<b>6,89</b>	
<b>ОБЕД</b>															
232	Икра кабачковая	100	1,3	5,2	8,8	79	0,02	7	0,17	0	41	37	15	0,7	
37	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	6,66	10,81	111,11	0,03	9,95	0,01	4,83	48,2	45,85	36,22	0,96	
180	Гуляш из говядины	100	18,07	14,52	5,62	276,28	0,08	1,68	0	0,49	13,22	192	26,61	2	
223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	180	16,82	14,98	39,4	317,64	0,11	5,9	0	4,93	38,81	185,31	50,27	1,26	
293	Сок	200	2	0,2	5,8	36	0,04	8	0,01	0,2	40	36	20	0,4	
	Хлеб пшеничный	60	3,2	0,48	29,5	141	0,1	0	0	0	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,4	69,6	0,07	0	0	0	10,8	49,2	18,4	1,4	
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	1	0,4	0	319	16	12	0,3	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>1030</b>	<b>46,33</b>	<b>42,82</b>	<b>123,63</b>	<b>1077,63</b>	<b>0,47</b>	<b>33,53</b>	<b>0,59</b>	<b>10,45</b>	<b>524,83</b>	<b>613,56</b>	<b>198,3</b>	<b>8,22</b>	
	<b>ИТОГО В ДЕНЬ:</b>		<b>71,7</b>	<b>67,41</b>	<b>242,42</b>	<b>1875,97</b>	<b>0,95</b>	<b>59,7</b>	<b>0,61</b>	<b>11,33</b>	<b>643,68</b>	<b>965,51</b>	<b>308,88</b>	<b>15,11</b>	