

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
 СТАРО - ОНОХОЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**  
 671336, Россия, РБ, Заиграевский район, село Старый Онохой, ул. Новая, д.1, тел. (8-30136) 56-0-06

МЕНЮ

№	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к/кал	Витамины							Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	1 день Гречка отварная Соуска молочная Хлеб	100 гр	7,6	4,1	37,64	231,86	0,21	-	-	25,05	14,82	14,771	0,95	0,8				
			8,9	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74				
			2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	9,3	-	-	-	0,62				
			0,13	0,02	15,73	64,17	-	2,93	-	0,01	14,7	4,55	2,48	0,37				
			0,21	0,03	0,57	3,6	0,01	1,47	6,00	0,03	5,1	6,00	4,2	0,15				
2	2 день Борщ со сметаной Хлеб пшеничный	200гр 40гр	1,86	5,92	8,4	78,72	0,04	8,24	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94				
			2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	0,019	9,3	-	-	0,62				



	Сыр порционный банан Чай с молоком Кондитерское изделие фрукт	15гр 200 гр 200гр 40 гр 150	5,48 3 1,52 2,36 2,26	4,43 1 1,35 1,88 0,76	- 42 15,9 30 28,5	53,75 192 81 146,4 141,76	0,01 5,4 - 2,12 -	0,11 22 - 7,5 -	43,2 4,4 - - -	0,08 5,4 - 6,4 -	132 1,6 - 0,44 12	75 7 - 2,52- -	5,25 22 - 0,92 18	0,15 6,6 - 1,76 3,46
3	3 день Рис отварной Котлета рыбная в соусе. Компот из с/ф хлеб нарезка из св. помидор йогурт	100 гр 100 200 40 30 115	5,82 11,0 0,16 2,45 0,33 4,1	9,74 9,1 0,16 7,55 0,16 1,5	50 8,2 - 14,62 1,14 5,9	298,7 122 - 120 136 6,6	0,39 - - 0,05 0,01 2	- - - 5,25 0,7	0,09 - - 240 1,1	1,0 - - 0,21 -	93,84 - - 9,3 4,2 12	76,81 - - 7,8 12	261,39 - - 6,0 -	2,39 - - 0,62 0,27 3,8
	4 день Пельмени отварные Сыр порционный Хлеб Чай с сахаром Яблоко апельсин	150 15 40 200 150 200	14,85 14,85 5,48 2,45 0,53 2,26 1,8	20,85 20,85 4,43 7,55 - 0,76 0,4	20,25 20,25 - 14,62 9,47 28,5 16,2	328,5 - 53,75 136 60 141,76 86	11 - 0,01 0,05 - - 5,4	- 0,11 - 7,5 16,5 134	- 43,2 - - 0,9 1,8	4 0,08 - - 1,95 2,6	1,7 1,7 132 9,3 11,1 12 0,9 6,8	9,8 75 - 121,45 - 2,1 5,8	3,3 5,25 - 42,79 18 1,95 6,6	5 0,15 0,62 3,48 3,46 1,05 3,4

5	5 день Макаронны отварные Котлеты Мясные Хлеб пшен. Чай с сахаром Фрукт Чоко-лай	100	13,15	14,02	86,89	504,76	0,24	-	-	7,96	2,32	73,37	20,55	2,32	
		100	19,28	19,71	2,6	227,4	13	0,4	7,8	3,3	2,8	15	4	8,3	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
		200	0,2	-	14	28	-	-	-	-	0,6	0,4	0,3	0,3	
150	2,26	0,76	28,5	141,76	-	7,5	-	-	-	12	-	18	3,46		
30	0,045	0,54	1,82	12,9	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
6	6 день Картофельное Пюре Тертая в соусе Хлеб Брусничный морс Кондитерское Изделие йогурт	100	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	0,44	113,59	73,32	11,1	0,25	
		80/30	18,25	19,71	2,3	235,23	-	-	-	-	-	9,3	-	-	-
		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	-	9,3	-	-	0,62
		200	0,38	0,14	18,21	75,61	0,01	102,8	-	-	-	9,25	2,54	3,24	0,39
40	2,36	1,88	30	146,4	2,12	-	-	-	6,4	0,44	2,52	0,92	1,76		
100	4,1	1,5	5,9	57	2	0,7	2,2	-	-	12	12	3,8	0,6		
7	7 день Суп гороховый Сыр порционный Хлеб	200	9,83	8,88	16,8	169,34	-	-	-	-	45,82	-	35,48	4,35	
		40	2,45	7,55	14,62	136	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62	
		15	5,48	4,43	-	53,75	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	

8	8 день	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		Зефир	40	8	1	0,1	3,26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		ванильный	200	0,8	0,60,	22	92	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
		Сок т/п груша апелсин	150	2,26	0,76	28,5	141,76	-	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3,46
9	9 день	Жаркое	150	14,06	13,0	18,09	437,71	0,42	7,73	-	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94							
		Хлеб	40	2,45	7,55	11,62	136	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62							
		Компот из св.яблок	200	0,16	0,16	23,78	97,6	0,1	1,8	-	-	6,4	4,4	3,6	0,18							
		Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	2,12	-	6,4	0,44	2,52	0,92	1,1	1,76							
		Фрукт груша	100	0,4	0,6	10,3	47	1,3	5,6	0,2	2,7	1,9	2,9	1,1	13							
		Вареники картофельные	120	14,3	4,7	15	159,4	0,087	0,61	0,011	1,95	17,9	98,8	14,31	0,86							
		Сосиска отварная	80	8,69	22,84	1,8	247,15	-	-	0,08	0,19	7,44	137,39	15,51	1,74							
10	10 день	Хлеб	40	2,45	7,55	11,62	136	0,05	-	-	-	-	-	-	0,62							
		Напиток из пшеника	200	0,38	0,14	18,21	75,61	0,01	102,8	-	-	9,25	2,54	3,24	0,15							
		Йогурт	200	6,2	5	21,6	158	4	2	2,4	-	24	24	7,6	1,2							
		Кондитерское изделие	40	2,36	1,88	30	146,4	2,12	-	-	-	6,4	0,44	2,52	0,92							
10	10 день	Капа пшеница со сливочным маслом	150	2,7	5,41	18,49	128,9	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50							
		Хлеб	40	2,45	7,55	11,62	136	0,05	-	-	-	9,3	-	-	0,62							





