

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
управления

Роспотребнадзора по Самарской области

г.Сызрани И.В. Ефимов

05.03. 2009г



«Утверждаю»

Директор ОУ Пионерской ООШ

Марочкина Н.И.

МЕНЮ

	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн.ц/кка
<b>1.Понедельник</b>					
1.Макароны отварные с маслом	150/10	6,31	8,34	45,22	270,1
2.Колбаса отварная	50	4,5	14,45	0,35	149
3.Соус	30	0,74	0,04	4,42	20,28
4.Чай с сахаром + V «С»	200	0,1	-	14,9	56,8
5.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>17,46</b>	<b>23,74</b>	<b>98,56</b>	<b>655,08</b>
<b>2.Вторник</b>					
1.Гороховое пюре с маслом	150/5	23,07	9,4	57,8	393,9
2.Рыба тушёная с луком и морковью	65	13,27	6,35	1,98	123,09
3.Компот из кураги с сахаром	200	0,17	-	21,1	82,3
4.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>42,32</b>	<b>58,98</b>	<b>114,55</b>	<b>758,1</b>
<b>3.Среда</b>					
1.Картофельное пюре	200	5	6,78	32,22	208,44
2.Гуляш	75	17,5	11,67	4,33	191,25
3.Салат из свежей капусты	60	1	3,96	3	52,2
4.Сок фруктовый	200	0,6	-	25	112
5.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>29,91</b>	<b>23,32</b>	<b>98,22</b>	<b>722,79</b>
<b>4.Четверг</b>					
1.Каша рисовая молочная	200	7,3	14,4	26,8	277,6
2.Кофейный напиток с молоком	100	4,4	4,8	23,4	145,6
3.Батон	50	4,15	0,65	24,05	113,5
		<b>15,85</b>	<b>19,85</b>	<b>74,25</b>	<b>536,7</b>
<b>5.Пятница</b>					
1.Оладьи со сгущенным молоком	120/20	8,2	13,4	51,3	362,4
2.Кисель п/я +V «С»	200	0,1	-	31,2	129,4
		<b>8,3</b>	<b>13,4</b>	<b>82,5</b>	<b>491,8</b>
<b>6.Понедельник</b>					
1.Овощное рагу	200	3,55	4,69	29,55	129,22
2.Сарделька говяжья отварная	65	5,85	18,78	0,45	193,7
3.Чай с сахаром +V «С»	200	0,1	-	14,9	56,8
4.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>15,31</b>	<b>24,38</b>	<b>78,57</b>	<b>538,62</b>
<b>7.Вторник</b>					
1.Каша пшеничная молочная	200	6	6,7	23	164
2.Какао с молоком	100	4,4	4,8	23,4	145,6
3.Батом с маслом	50/10	4,22	8,45	24,15	184,4
		<b>14,62</b>	<b>19,95</b>	<b>70,55</b>	<b>494</b>
<b>8.Среда</b>					
1.Жаркое по-домашнему с говядиной	250	14,91	16,41	41,25	389,97
2.Компот из кураги	200	0,17	-	21,1	82,3
3.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>20,89</b>	<b>17,32</b>	<b>96,29</b>	<b>625,17</b>
<b>9.Четверг</b>					
1.Каша гречневая с маслом	160	9,11	10,26	44,51	313,85
2.Шницель	80	16,3	16,3	5,76	233
3.Соус	30	0,74	0,04	4,42	20,28
4.Чай с сахаром +V «С»	200	0,1	-	14,9	56,8
5.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>32,06</b>	<b>27,51</b>	<b>103,26</b>	<b>782,83</b>
<b>10.Пятница</b>					
1.Плов с говядиной	200	18,89	13,5	54,9	442,6
2.Салат из белокочанной капусты	60	1	3,96	3	52,2
3.Компот из кураги	200	0,17	-	21,1	82,3
4.Хлеб	70	5,81	0,91	33,67	158,9
		<b>25,87</b>	<b>18,37</b>	<b>112,67</b>	<b>736</b>