**МЕНЮ**

**МАОУ «АСОШ №4» ГО «Поселок Агинское»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели****№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Энергетич ценность** | **Пищевые ценности** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 1** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник\_1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 97 м\ссж | суп картофельный | 200 |  | 84,37 | 2,02 | 1,38 | 15,8 |
| 260 м\ссж | гуляш из говядины | 90 |  | 203,76 | 13,88 | 14,9 | 3,47 |
| 302 м\ссж | рис отварной | 150 |  | 202,95 | 3,81 | 3,08 | 40,01 |
| 71 м | огурцы свежие | 20 |  | 2,4 | 0,14 | 0,02 | 0,38 |
| 350 м\ссж | кисель | 180 |  | 87,74 | 0,19 | 0,04 | 22,3 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Вторник-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 81 м\ссж | борщ  | 200 |  | 64,75 | 1,46 | 3,09 | 7,57 |
| 294 м\ссж | котлеты рубленые из мяса птицы | 90 |  | 288,13 | 14,11 | 19,5 | 13,89 |
| 309 м\ссж | макаронные изделия отварные | 150 |  | 198,97 | 5,85 | 2,86 | 37,40 |
| 49 м\ссж | салат витаминный | 60 |  | 63,11 | 0,65 | 4,14 | 5,62 |
| 382 м\ссж | какао с молоком | 180 |  | 104,05 | 3,59 | 2,85 | 15,71 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Среда-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 119 м\ссж | суп гороховый | 200 |  | 133,81 | 8,02 | 4,6 | 15 |
| 259 м\ссж | жаркое по-домашнему | 200 |  | 343,63 | 14,78 | 22,27 | 20,81 |
| 60 к\ссж | салат из моркови и яблок с клюквой | 60 |  | 49,01 | 0,58 | 3,11 | 4,32 |
| 377 м\ссж | чай с лимоном | 187 |  | 37,96 | 0,05 | 0,01 | 9,17 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Четверг-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 м\ссж | щи из свежей капусты | 200 |  | 58,47 | 1,57 | 3,12 | 5,82 |
| 291 м\ссж | плов из мяса птицы | 200 |  | 438,54 | 22,03 | 22,11 | 37,61 |
| 94 м\ссж | салат "Мозайка" | 60 |  | 68,24 | 1,91 | 4 | 6,09 |
| 342 м\ссж | компот из вишни | 200 |  | 102,61 | 0,48 | 0,08 | 24,8 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Пятница-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 м\ссж | рассольник домашний | 200 |  | 100,69 | 3,11 | 4,42 | 11,94 |
| 239 м\ссж | рыбные тефтели | 90 |  | 159,92 | 10,4 | 8,28 | 10,85 |
| 312 м\ссж | картофельное пюре | 150 |  | 138,19 | 3,28 | 3,99 | 22,18 |
| 71 м |  огурцы свежие  | 20 |  | 2,4 | 0,14 | 0,02 | 0,38 |
| **б\н ссж** | чай из шиповника | 180 |  | 58,09 | 0,17 | 0,07 | 13,39 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота-1** |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 м/ссж | Суп с вермишелью | 200 |  | 113,05 | 3,62 | 3,49 | 16,7 |
| 268 м/ссж | Котлеты мясные | 90 |  | 228,75 | 15,5 | 11,5 | 15,7 |
| 171 м/ссж | Каша рассыпчатая гречка | 150 |  | 246,01 | 8,49 | 5,56 | 38,3 |
| 376 м/ссж | Чай с сахаром | 180 |  | 28 | 0,00 | 0,00 | 14 |
| **б\н ссж** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День недели****№ рецепта** | **Наименование блюд** | **Масса порции** | **Цена** | **Энергетич ценность** | **Пищевые ценности** |
|  |  | **Б** | **Ж** | **У** |
| **Неделя 2** |  |  |  |  |  |  |  |
| **Понедельник\_2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 82 м\ссж | борщ из свежей капусты с картофелем | 200 |  | 76,08 | 1,61 | 3,13 | 10,17 |
| 299 м\ссж | ежики мясные | 90 |  | 197,91 | 11,98 | 12,58 | 9,2 |
| 309 м\ссж | макаронные изделия | 150 |  | 198,97 | 5,85 | 2,86 | 37,4 |
| 42 м\ссж | салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком | 60 |  | 57,89 | 1,08 | 3,16 | 6,19 |
| 350 м\ссж | кисель | 180 |  | 0,04 | 22,3 |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94,00 | 3,16 | 0,40 | 19,32 |
|  | Фрукты (мандарины) | 100 |  | 38,00 | 0,80 | 0,20 | 7,50 |
| **Вторник-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 м\ссж | суп картофельный с вермишелью | 200 |  | 113,05 | 3,62 | 3,49 | 16,7 |
| 311 к\ссж | гуляш из мяса птицы | 90 |  | 79,88 | 12,75 | 3,35 | 2,46 |
| 171 м\ссж | каша гречневая рассыпчатая | 150 |  | 246,01 | 8,49 | 6,56 | 38,34 |
| 73 м\ссж | икра кабачковая | 60 |  | 46,99 | 1,05 | 2,22 | 5,46 |
| 349 м\ссж | компот из сухофруктов | 180 |  | 96,72 | 0,70 | 0,05 | 23,1 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | Фрукты (яблоки) | 200 |  | 94,00 | 0,80 | 0,80 | 19.60 |
| **Среда-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 м\ссж | суп гороховый | 200 |  | 133,81 | 8,02 | 4,6 | 15 |
| 249 к\ссж | рыба запеченная  | 90 |  | 223,98 | 16,86 | 6,00 | 25,61 |
| 71м | огурцы свежие | 20 |  | 2,4 | 0,14 | 0,02 | 0,38 |
| 377 м\ссж | чай с лимоном | 187 |  | 37,96 | 0,05 | 0,01 | 9,17 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Четверг-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 87 м\ссж | щи из свежей капусты | 200 |  | 58,47 | 1,57 | 3,12 | 5,82 |
| 260 м\ссж | гуляш из мяса говядины | 90 |  | 203,76 | 13,88 | 14,9 | 3,47 |
| 143 м\ссж | овощное рагу | 150 |  | 152,81 | 3 | 8,1 | 16,67 |
| 63 м\ссж | салат из свеклы с черносливом, с орехом | 60 |  | 59,09 | 0,81 | 3,08 | 6,92 |
| 348 м\ссж | компот из яблок | 180 |  | 62,44 | 0,06 | 0,06 | 15,34 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
| **Пятница-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 95 м\ссж | рассольник домашний | 200 |  | 100,69 | 3,11 | 4,42 | 11,94 |
| 288\330 м\ссж | куры тушеные в соусе | 90 |  | 200,21 | 14,61 | 14,61 | 2,46 |
| 302 м\ссж | рис отварной | 150 |  | 202,95 | 3,81 | 3,08 | 40,01 |
| 71 м | свежие огурцы | 20 |  | 2,4 | 0,14 | 0,02 | 0,38 |
| б\н м\ссж | чай из шиповника | 180 |  | 58,09 | 0,17 | 0,07 | 13,39 |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Суббота-2** |  |  |  |  |  |  |  |
| 103 м/ссж | Суп с вермишелью | 200 |  | 113,05 | 3,62 | 3,49 | 16,7 |
| 288/330 м/ссж | Куриная голень запеченная | 90 |  | 200,21 | 14,6 | 14,6 | 2,46 |
| 171 м/ссж | Каша рассыпчатая гречневая | 150 |  | 246,01 | 8,49 | 6,56 | 38,3 |
|  | Чай с сахаром | 180 |  | 28 | 00,0 | 00,0 | 14 |
| **б\н ссж** |  |  |  |  |  |  |  |
|  | хлеб пшеничный | 40 |  | 94,00 | 3,16 | 0,4 | 19,32 |
|  | фрукты | 200 |  | 86,00 | 1,8 | 0,4 | 16,2 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |