

МКОУ «СОБОЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»



Согласовано Роспотребнадзор

Брындин В.И.



Утверждаю: директор школы

Копанова Е.И.

10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ «СОБОЛЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»
НА 2020-2021 ГОД

1 день

№ п/п	Наименование	Выход,	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	10,1	8,4	130,1
2	Рассольник Ленинградский	250	2,4	5,7	13,4	113,4
3	Гуляш	100	14,4	1,6	3,3	85,2
4	Изделия макаронные отварные	200	10,9	14,1	64,3	428,0
5	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0,1	21,4	86,4
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		33,3	32,9	141,2	994,3

2 день

1	Салат из моркови с растительным маслом	100	5,5	6,6	11,8	128,3
2	Солянка	250	4,3	6,2	3,0	83,4
3	Котлеты тушеные	100	13,4	9,8	16,3	207,0
4	Рис отварной	200	6,5	9,2	70,6	391,2
5	Компот из сухофруктов	200	0,8	0,0	28,1	116,9
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		34,6	33,1	160,2	1077,9

3 день

1	Салат из соленых огурцов с луком с растительным маслом	100	1,8	7,3	13,5	127,5
2	Борщ "Сибирский"	250	6,2	5,4	7,7	91,5
3	Сосиска отварная	100	12,2	9,6	11,3	180,4
4	Пюре картофельное	200	3,6	22,9	24,4	317,6
5	Кисель	200	0,5	0,0	19,2	78,8
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		28,4	46,6	106,5	946,9

4 день

1	Салат из капусты с растительным маслом	100	1,8	10,1	6,7	125,9
2	Суп картофельный с рыбными консервами	250	4,8	3,3	13,5	102,3
3	Бефстроганов из куриной грудки	100	12,8	4,1	6,9	115,7
4	Гречка отварная	200	10,9	14,1	64,3	428,0
5	Чай каркаде	200	0,1	0,0	17,3	70,1
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		34,5	33,0	139,1	993,1

5 день

1	Салат из моркови с яблоком на растительном масле	100	1,2	7,1	6,5	95,8
2	Суп крестьянский с крупой на мясе кур	250	2,4	5,7	13,4	113,4
3	Биточки	100	12,1	4,9	19,6	171,0
4	Капуста тушенная с овощами	200	5,0	8,6	22,0	185,4
5	Какао на молоке	200	0,2	0,1	26,1	105,6
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		25,3	28,5	126,1	863,2

6 день

1	Салат из зеленого горошка с луком	100	4,3	17,4	4,6	192,4
2	Суп вермишелевый на мясе кур	250	7,6	3,9	19,5	143,7
3	Рагу из мяса птицы	300	13,8	5,1	38,4	254,7
4	Компот из шиповника	200	0,4	0,1	30,3	123,8
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		30,2	27,9	123,2	865,7

7 день

1	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,6	10,2	9,1	134,8
2	Суп из овощей на курином бульоне	250	3,6	7,1	9,9	116,8
3	Плов на мясе кур	200	6,5	9,2	70,6	391,2
4	Напиток кураги и изюма	200	0,1	0,0	17,3	70,1
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		30,2	29,1	142,9	954,0

8 день

1	Салат из капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	100	1,8	10,1	6,7	125,9
2	Суп гороховый с картофелем	250	3,3	4,5	10,3	94,1
3	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4,0	3,4	99,2
4	Каша гречневая	200	10,2	10,9	54,4	356,4
5	Чай каркаде	200	0,1	0,0	17,3	70,1

6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
---	-------------	----	-----	-----	-----	------

9 день

1	Салат из соленых огурцов с зеленым горошком	100	1,1	15,1	10,4	183,2
2	Щи из капусты	250	6,2	5,4	7,7	91,5
3	Рыба тушеная	120	23,4	5,7	5,0	164,9
4	Пюре картофельное	200	3,6	22,9	24,4	317,6
5	Кисель	200	0,1	0,0	25,5	103,1
6	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
	Итого:		38,5	50,6	103,4	1011,4

10 день

1	Салат из зеленого горошка и кукурузы	100	1,1	6,2	4,6	80,7
2	Суп картофельный с фрикадельками	250	7,6	3,9	19,5	143,7
3	Голубцы ленивые	300	27,0	30,0	21,9	453,6
4	Компот из шиповника	200	0,8	0,0	28,1	116,9

5	Хлеб ржаной	20	1,1	0,2	9,9	46,4
---	-------------	----	-----	-----	-----	------