

Директор МКОУ «Утверждаю»

МКОУ «Нижеказанищенская СОШ №4»

З.И. Абдуллатипова

20 24 г.



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4-Х КЛАССОВ

МКОУ «Нижеказанищенская СОШ №4»

возрастная категория: 7-11 лет.

1 день

Завтрак

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|--|-----|-----|-----|----|-----|---|
| 56 | Гуляш из курицы | | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0 |
| 168 | Каша гречневая рассыпчатая | | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | 0 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | 0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 0 | 14 | 80 | 0 |
| 10 | Огурцы свежие | | 60 | 0 | 0 | 1 | 6 | 2 |
| | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|-----|-----|-----|----|-----|----|
| 78 | Суп гороховый | | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 |
| 168 | Каша гречневая | | 150 | 8 | 8 | 34 | 166 | 0 |
| 56 | Гуляш из курицы | | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | 0 |
| 376 | Компот из сухофруктов | | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | 0 |
| 10 | Огурцы свежие | | 60 | 0 | 0 | 1 | 6 | 2 |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 0 | 14 | 80 | 0 |

2 день

| № рец | Наименование блюда | цена | выход | Пищевые вещества | | | | Вита мин С |
|-------|--------------------|------|-------|------------------|------|--------|-------------|------------|
| | | | | Белки г | Жиры | Угл, г | Энерг, Цен, | |
| 172 | Суп молочный | | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 |
| 397 | Какао со сгущёнкой | | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 |
| 368 | Яблоки | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 |
| 15 | Сыр | | 20 | 4 | 4 | | 71 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 | |
| 213 | Яйца | | 1шт | 5 | 5 | 0 | 63 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |
| | | | | | | | | |
| | ИТОГО: | | | 17 | 20 | 72 | 580 | 33 |

Обед

| | | | | | | | | |
|-----|----------------|--|-----|-----|-----|----|-----|----|
| 172 | Суп молочный | | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 21 |
| 198 | Курица тушёная | | 90 | 14 | 17 | 7 | 168 | |
| 242 | Кисель | | 200 | | | 24 | 103 | |
| 231 | Яблоки | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |
| | | | | | | | | |

3 день

завтрак

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------|--|-----|------|------|------|-------|-----|
| 168 | Каша молочная ячневая | | 200 | 8 | 10 | 40 | 240 | 26 |
| 642 | Курица отварная | | 80 | 12,4 | 14,2 | 17,8 | 248,6 | 9,2 |
| 391 | Кисель | | 200 | | | 10 | 43 | 3 |
| 213 | Яйца | | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 0 |
| 3 | Бутерброд с маслом | | 50 | 2 | 3 | 12 | 99 | 0 |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | 0 | 14 | 80 | 0 |

6 день**Завтрак**

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|-----|-----|-----|----|-----|---|
| 88 | Пюре картофельная | | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 |
| 397 | Курица отварная | | 90 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 |
| 15 | Чай с сахаром | | 200 | 4 | 4 | 0 | 71 | 0 |
| 3 | банан | | 100 | 2 | 3 | 12 | 99 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | | 30 | 1 | 0 | 3 | 26 | 0 |
| 368 | Салат из морковки | | 60 | 0,4 | 0,3 | 10 | 123 | 0 |
| | | | | | | | | |

Обед

| | | | | | | | | |
|-----|-------------------|--|-----|-----|-----|----|-----|---|
| 78 | Суп рисовый | | 250 | 5 | 7 | 12 | 140 | 6 |
| 88 | Пюре картофельная | | 200 | 6 | 8 | 26 | 195 | 2 |
| 397 | Курица отварная | | 90 | 4 | 5 | 18 | 123 | 2 |
| 15 | Чай с сахаром | | 200 | 4 | 4 | 0 | 71 | 0 |
| 3 | банан | | 100 | 2 | 3 | 12 | 99 | 0 |
| 368 | Салат из моркови | | 60 | 0,4 | 0,3 | 10 | 123 | 0 |
| 2 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |

7 день**Завтрак**

| | | | | | | | | |
|-----|----------------------------|--|-----|------|------|-------|-------|--|
| 172 | Каша пшеничная рассыпчатая | | 150 | 6 | 25 | 220 | | |
| | Творог со сметаной | | 50 | 7 | 8,7 | 2,3 | 101,8 | |
| 959 | Какао со сгущёнкой | | 200 | 3,52 | 3,12 | 25,49 | 3 | |
| 3 | Бутерброд с маслом | | 30 | 2 | 3 | 12 | 99 | |
| 213 | яйца | | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |

Обед

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| 75 | Суп фасолевый | | 250 | 2 | 3 | 5 | 135 | 11 |
| 172 | Каша пшеничная | | 150 | 6 | 25 | 220 | | |
| 160 | Рыба запечённая | | 90 | 17 | 4 | 3 | 123 | |
| 376 | Сок натуральный | | 200 | 0,4 | 0,3 | 10 | 82 | |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |

8 день**завтрак**

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------|--|-----|-----|-----|----|-----|----|
| 304 | Плов из птицы | | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 |
| 391 | Чай с сахаром | | 200 | | | 10 | 43 | 3 |
| 366 | Яблоки | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10 | 41 | 10 |
| 1 | Хлеб пшеничный | | 30 | 2 | | 14 | 80 | |
| 10 | Салат из свеклы | | 60 | 0 | 0 | 1 | 6 | 2 |

Обед

| | | | | | | | | |
|-----|---------------|--|-----|----|----|----|-----|----|
| 78 | Суп гороховый | | 250 | 5 | 3 | 22 | 131 | 12 |
| 304 | Плов из птицы | | 180 | 15 | 21 | 30 | 214 | 3 |
| 391 | Чай с сахаром | | 200 | | | 10 | 43 | 3 |

