

Директор МКОУ «Утверждаю»

Директор 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

