Согласовано: Утверждаю:

Представитель Роспотребнадзора Директор школы

/ / / / / И. Гаджиев

2-недельное меню для учащихся 1-4 классов МКОУ «Мачадинская СОШ имени Унжолова Б.М.» на

 2020-2021 уч. год.

1 неделя

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **п/н** |  **Наименование блюд** | **Вес (г)** | **Белки/****Жиры/****Углеводы/** | **Калорийность** **(ккал)** |

 ***1 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Салат «Витаминный» (капуста св,морк,лук реп,перец св, зел гор конс)** | **100** | ***1,2/3,3/11,7*** |  **82** |
| **2** | **Борщ из свежей капусты с картофелем и мясом** | **250** | ***2,52/4,65/19,1***  |  **150** |
| **3** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** |  **110** |
| **4** | **Компот из изюма и кураги** | **200** | ***0,7/0/28,8*** |  **113** |

 ***2 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Борщ из свежей капусты с фрикадельками со сметаной** | **250/17,5/10** | ***5/7,7/11,8*** | **136** |
| **2** | **Салат «Сезонный» (капуста свеж, огур свеж, лук)** | **100** | ***101/4,5/7,8*** | **75** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,2/0/13,7*** | **53** |
| **4** | **Булочка (хлеб)** | **50** | ***6,1/4,5/19*** | **142** |

 ***3 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Салат «Витаминный» (капуста св,морк, лук реп, перец св,зел гор конс)** | **100** | ***1,3/9,9/8,8*** | **129** |
| **2** | **Картофельное пюре** | **150** | ***5,5/4,4/33,3*** | **198** |
| **3** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |
| **4** | **Компот из изюма и кураги** | **200** | ***0,2/0/13,7*** | **53** |

 ***4 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Салат «Тазалык» (капус свеж,помидор,чеснок)** | **100** | ***1,3/9,9/8,8*** | **129** |
| **2** | **Макаронные изделия отварные с маслом** | **150** | ***5,5/4,4/33,3*** | **198** |
| **3** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |
| **4** | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,2/0/13,7*** | **53** |

 ***5 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Суп картофельный с горохом и с мясом** | **250/12,5** | ***9,1/7,5/17,8*** | **176** |
| **2** | **Салат «Сезонный» ( капуста свеж, огур свеж, лук реп)** | **100** | ***1,1/4,5/7,8*** | **75** |
| **3** | **Хлеб ржаной** | **150** | ***0,78/20,02*** | **81** |
| **4** | **Компот из вишни** | **200** | ***0,2/0/23,7*** | **92/110** |

 ***6 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Щи из свежей капусты с курицей со сметаной** | **250/12,5/** | ***7,5/18,2/9*** | **230** |
| **2** | **Салат «Витаминный» (капуста св,морк,лук реп,перец св, зел гор конс)** | **100** | ***1,2/3,3/11,7*** | **82** |
| **3** | **Напиток яблочный** | **200** | ***0,1/0/22,6*** | **89** |
| **4** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |

**2 неделя *7 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Винегрет овощной с кукурузой (карт отв, свекла,морк, лук реп, кукуруза конс)** | **100** | ***1,2/10/7,7*** | **126** |
| **2** | **Каша гречневая рассыпчатая с овощами** | **150** | ***8,6/7,5/37,8*** | **256** |
| **3** | **Хлеб ржаной**  | **150** | ***0,78/20,02/*** | **81** |
| **4** | **Компот из кураги и чернослива** | **200** | ***0,8/0,1/31,2*** | **125** |

 ***8 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Салат «Синьор помидор»** | **100** | ***1,3/5/8,9*** | **129** |
| **2** | **Запеканка картофельная с мясом** | **200** | ***7,6/6,6/15,9*** | **155** |
| **3** | **Напиток из брусники** | **200** | ***0,2/0,1/23,7*** | **93** |
| **4** | **Хлеб из ржаной муки** | **50** | ***1,2/0,85/28,1*** | **125,9** |

 ***9 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Суп картофельный с горохом и с мясом** | **250/12,5** | ***9,1/7,5/17,8*** | **176** |
| **2** | **Салат «Сезонный» ( капуста свеж, огур свеж, лук реп)** | **100** | ***1,1/4,5/7,8*** | **75** |
| **3** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |
| **4** | **Компот из изюма** | **200** | ***0,3/0/30,2*** | **117** |

 ***10 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Салат «Синьор помидор»** | **100** | ***1,3/9,9/8,8*** | **129** |
| **2** | **Плов из говядины** | **250** | ***19,1/21,9/53,9*** | **494** |
| **3** | **Чай с сахаром** | **200** | ***0,2/0/13,7*** | **53** |
| **4** | **Батон (хлеб)** | **250** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |

 ***11 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом**  | **250/12,5** | ***2,7/3/18,8*** | **115** |
| **2** | **Салат «Витаминный» (капуста св,морк,лук реп,перец св, зел гор конс)** | **100** | ***1,2/3,3/11,7*** | **82** |
| **3** | **Компот из яблок** | **200** | ***0,2/0,1/25,4*** | **99** |
| **4** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |

 ***12 день***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **Картофель тушенный** | **150** | ***3,2/9,6/28*** | **182** |
| **2** | **Салат «Витаминный» (капуста св,морк,лук реп,перец св, зел гор конс)** | **100** | ***1,2/3,3/11,7*** | **82** |
| **3** | **Батон (хлеб)** | **50** | ***3,6/0,8/21,4*** | **110** |
| **4** | **Компот из изюма и кураги** | **200** | ***0,7/0/28,8*** | **113** |