Утверждаю директор школы _____ Почечуева Е.А.

Меню для обучающихся 1-4 класса

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Понедельник 1 день ЗАВТРАК							
93	Вермешель с сахаром	220	314	7	1	72	
943-А	Чай с лимоном	200	82	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Понедельник 1 день ОБЕД							
187	Щи из свежей капусты со сметаной	200	138	6	10	7	
637	Мясо кур, индейки запеченное в духовке	90	248	25	16	0	
679	Рис с овощной подливой	150	140	4	6	40	
943	Чай с сахаром	200	59	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Вторник 2 день ЗАВТРАК							
168	Каша пшенная молочная с маслом	250	255	6	12	32	
943	Чай с сахаром	200	59	0	0	15	
9	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом	50	180	3	12	17	
Вторник 2 день ОБЕД							
197	Суп рассольник со сметаной	200	120	5	6	23	
608	Котлета мясная	90	228	11	14	14	
679	Гречка с овощной подливой	150	193	5	9	21	
868	Компот из сухофруктов	200	124	1	0	31	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Среда 3 день ЗАВТРАК							
168	Каша рисовая молочная с сахаром	200	250	5	7	34	
943	Чай с сахаром	200	69	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
368	Фрукт	100	76	1	0	2	
Среда 3 день ОБЕД							
43_51	Салат из свежей капусты (сентябрь, декабрь), салат из свеклы, моркови (январь-май)	100	26	2	0	5	
206	Суп гороховый на м/к бульоне	200	133	7	5	16	
486	Рыбная котлета	90	148	9	10	5	
694	Картофельное пюре	150	146	3	6	20	
13	Кисель	200	147	0	0	39	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Четверг 4 день ЗАВТРАК							
4	Каша "Геркулесовая"	220	205	4	4	38	
943_А	Чай с лимоном	200	59	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Четверг 4 день ОБЕД							
87	Суп рыбный	200	118	8	41	12	
286	Тефтели мясные	90	228	11	14	14	
679	Рис с овощной подливой	150	140	4	6	40	
868	Компот из сухофруктов	200	124	1	0	31	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Пятница 5 день ЗАВТРАК							
168	Каша гречневая с сахаром	220	238,9	8,2	6,9	35,9	
13	Кисель	200	147	0	0	39	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Пятница 5 день ОБЕД							
71_70	Овощи натуральные, свежие (сентябрь, октябрь, май). Овощи натуральные соленые (ноябрь -апрель)	100	18	1	0	2	
170	Борщ со сметаной	200	146	7	8	8	
591	Гуляш мясной	90	132	8	3	13	
679	Макароны отварные	150	212	5	6	33	
943	Чай с сахаром	200	69	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Понедельник 6 день ЗАВТРАК							
168	Каша пшенная молочная с сахаром	220	206	9	7	29	
943 А	Чай с лимоном	200	82	0	0	21	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Понедельник 6 день ОБЕД							
202	Суп из овощей на м_к бульоне	200	120	5	3	19	
304	Плов	240	626	19	43	40	
943	Чай с сахаром	200	59	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Вторник 7 день ЗАВТРАК							
177	Каша Дружба с маслом	220	180	8	6	33	
959	Какао	200	144	6	6	34	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
10	Бутерброд с сыром	50	180	3	12	17	
Вторник 7 день ОБЕД							
43_51	Салат из свежей капусты(сентябрь_декабрь), салат из свеклы, моркови (январь_май)	100	26	2	0	5	
187	Щи из свежей капусты со сметанной	200	68	1	4	7	
637	Индейка тушенная	90	248	25	16	0	
679	Макаронные изделия с маслом	150	202	5	6	33	
943	Чай с сахаром	200	59	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Среда 8 день ЗАВТРАК							
168	Каша пшенная молочная с сахаром	220	228	7	5	38	
943 А	Чай с лимоном	200	82	0	0	21	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Среда 8день ОБЕД							
197	Суп рассольник на м/к бульоне	200	120	5	6	23	
591	Гуляш мясной	90	122	8	3	13	
679	Каша гречневая с маслом	150	239	8	7	36	
399	Сок фруктовый	200	87	0	0	20	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Четверг 9 день ЗАВТРАК							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	220	174	6	6	17	
943	Чай с сахаром	200	71	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	80	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Четверг 9 день ОБЕД							
170	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	136	7	8	8	
608	Котлета мясная	90	228	11	14	14	
679	Макароны отварные с маслом	150	202	5	6	33	
699	Напиток апельсиновый	200	87	0	0	20	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	Цена
Пятница 10 день ЗАВТРАК							
390	Каша манная молочная	220	297	8	12	40	
943_А	Чай с лимоном	200	59	0	0	15	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
ПР	Кондитерское изделие	50	145	4	2	22	
Пятница 10 день ОБЕД							
206	Суп гороховый на м/к бульоне	200	133	7	5	16	
386	Котлета рыбная	90	164	9	10	5	
679	Рис с овощной подливой	150	140	4	6	40	
868	Компот из сухофруктов	200	129	1	0	31	
8	Хлеб пшеничный	30	78	2	0	12	
7	Хлеб ржаной	30	63	2	0	0	