

Утверждаю директор школы  Яочуева 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
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	

