

УТВЕРЖДАЮ:

ДИРЕКТОР МКОУ «АЛЦЫНХУТИНСКАЯ СОШ»



Лиджиева М.И.

Aug

«01» ДЕКАБРЯ 2022 Г.

МЕНЮ № 1 для обучающихся 1-4 классов
МКОУ «Алцынхутинская СОШ им. Г.О.Рокчинского» на 2021/2022 учебный год

		НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ	200	7,5	38,3	8,0	204
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	6-40	6.1	28,8	174
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1-61	2.45	0.9	78
	ОБЕД:	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	250	6,4	10,3	11,55	171,04
		ВИНЕГРЕТ	100	1.36	6.18	8.44	94.80
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,066	0,09	32,01	132,8
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82
	ПОЛДНИК:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО	1 ШТ	0,6	0,60	14,7	70,3
	ИТОГО						1006,94

2 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5-86	7.5	38.3	204
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	9-25	6.5	5.3	132
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ОБЕД	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	114,5	13,86	25,09	285
		САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	100	1,42	6,09	10,2	93,9
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	8,9	3,06	26	58
		ХЛЕБ	30	2,6	0,48	1,05	82
	ПОЛДНИК:	СОК 0,2	200	1-50	-	25	192
		ИТОГО:					

3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	СУП МОЛОЧНЫЙ	200	4,4	3,92	10,4	278,32
		БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/30	6-68	2	47	190
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	6-40	6.1	28,8	174
	ОБЕД	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ	150/15	23,16	19,56	21,32	362,5
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
		ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	40	11,35	16,4	54,6	397
		КИСЕЛЬ	200	1-50	18	47,8	192
	ПОЛДНИК:	ЙОГУРТ	125	2,5	12	16	85
	ИТОГО:						1904,82

4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5-86	7.5	38.3	204
		ПИРОЖКИ С КАРТОФЕЛЕМ	200	4,2	12,9	25,6	235
		КАКАО	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ОБЕД:	РАССОЛЬНИК	250	16-09	4.2	15,5	107
		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С Р/М	70	3-72	1.3	5.8	71
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,066	0,09	32,01	132,8
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
	ПОЛДНИК:	ФРУКТЫ	1 ШТ	0,6	0,60	14,7	70,3
	ИТОГО:						1164,7

5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ	200	5-78	2.5	41.6	174
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	6-40	6.1	28.8	174
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1-61	2.45	0.9	78
	ОБЕД	КОТЛЕТЫ	80	12,38	18,15	10,74	258
		МАКАРОНЫ (ОТВАРНЫЕ)	180	6,62	5,42	31,73	202,14
		САЛАТ КАПУСТНЫЙ С Р/М	100	12.52	1.3	3.2	62
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	8,9	3,06	26	58
		ХЛЕБ	30	1-65	7,6	49,7	226
	ПОЛДНИК:	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	4,8	20,7	135
		ИТОГО:					1367,14

6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	12-50	13.7	15.9	287
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/10	9-25	6.5	5.3	132
	ОБЕД:	СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,8	4,02	10,16	91,64
		ОГУРЦЫ СОЛЁНЫЕ В НАРЕЗКЕ	60	0,3	0	24,2	108,2
		КИСЕЛЬ	200	1-50	18	47,8	192
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
	ПОЛДНИК:						
		ФРУКТЫ	1 ШТ	0.6	17.7	0.6	67.5
	ИТОГО:						1222,94

7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША МАННАЯ	200	4-98	3.4	19	294
		ПИРОГ	150	4,5	5,2	35,1	237
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	6-40	6.1	28.8	174
	ОБЕД:	ПТИЦА ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	100	22,4	18,23	7,03	276,25
		ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ	150	5,5	4,8	30,2	195
		МОРКОВНЫЙ САЛАТ С Р/М	100	3-00	1.3	5.8	71
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,066	0,09	32,01	132,8
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
	ПОЛДНИК:	ЙОГУРТ	125	2,5	12	16	85
	ИТОГО:						1691,05

8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	11,35	16,4	54,6	397
		БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	30/10/15	1-61	2,45	0,9	78
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
	ОБЕД:	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	16-60	2,8	1,5	122
		ВИНЕГРЕТ	100	1.36	6.18	8.44	94.80
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	1 ШТ	0.6	17.7	0.6	67.5
	ПОЛДНИК:	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	1 ШТ	0.6	17.7	0.6	67.5
	ИТОГО:						1171,4

9 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША РИСОВАЯ	200	5-78	2.5	41.6	174
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	6-40	6.1	28.8	174
		БАРАНКИ	60	10,4	1,3	64,2	336
	ОБЕД:	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100	11-50	29.4	-	195
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	100	5-45	3	25	123
		НАРЕЗКА ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ С Р/М	70	3-72	1.3	5.8	71
		КИСЕЛЬ	200	1-50	18	47.8	192
		ХЛЕБ	30	1-65	7.6	49.7	226
	ПОЛДНИК:	СОК 0,2	200	1-50	-	25	192
	ИТОГО:						1683

10 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5-86	7.5	38.3	204
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/15	1-61	2.45	0.9	78
	ОБЕД:	СУП ХАРЧО	250	15-60	11	22.2	246
		САЛАТ КАПУСТНЫЙ С Р/М	100	12.52	1.3	3.2	62
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,066	0,09	32,01	132,8
		ХЛЕБ	30	1-60	7.6	49.7	226
	ПОЛДНИК	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	4,8	20,7	135
	ИТОГО:						1202,4