

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад» пст. Малая Пера

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4-х КЛАССОВ

Возрастная категория 7-11 лет

868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		25,02	17,87	119,07	720,25
	День 5 – обед					
54	Салат из капусты с помидорами и огурцами	60	0,7	0,00	2,2	11,4
56	Суп – лапша домашняя	250	2,45	4,89	13,91	109,38
163	Жаркое по-домашнему	200	22,54	17,33	22,13	338,08
692	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		35,74	26,71	107,05	802,84
	День 6 – обед					
71	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50
196	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,0	263,8
158	Бифстроганов	100	16,0	17,3	4,1	235,5
859	Компот из свежих плодов	200	0,20	0,00	22,30	110,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		33,74	31,89	252,7	755,48
	День 7 – обед					
81	Салат из квашенной капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,20
	Суп картофельный с фасолью	250	11,8	11,91	38,88	315,61
321	Рагу из овощей с мясом	180	2,75	13,20	17,33	199,20
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		22,32	30,75	139,78	926,71
	День 8 – обед					
15	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,59	3,69	2,24	44,52
197	Рассольник	250	2,10	5,11	16,59	120,75
304	Плов из мяса птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00
692	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,9	3,84	17,66	120,48
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		33,04	30,29	123,33	886,25
	День 9 – обед					
17	Салат из солёных огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88
42	Суп рыбный	250	8,8	5,2	23,3	169,00
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25

608	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75
638	Напиток витаминный	200	0,46	0,16	29,10	125,00
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		34,54	25,43	141,27	919,38
71	День 10 – обед					
	Овощи по сезону	60	0,85	3,60	4,90	55,68
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,29	5,70	16,99	148,50
688	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45
536	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00
389	Соки фруктовые,(овощные, ягодные)	200	1,0	0	20,2	84,8
	Хлеб пшеничный и ржаной	50	6,15	0,65	51,15	223,5
	Всего		31,21	34,47	140,89	904,93

Примечание:

1. В питание детей использовать: овощи свежие натуральные в виде салатов, заправленных растительным маслом.