

Утверждаю

Директор МКОУ «Микрахская СОШ»

Абдуллаев Ф. М.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С 7 – 11 ЛЕТ
(1-4 КЛ.) В МКОУ «МИКРАХСКАЯ СОШ ИМЕНИ З. З. ЗЕЙНАЛОВА»
НА 2020 – 2021 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

Перспективное меню для обучающихся получающих начальное общее образование.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы
1 День				
Горячий завтрак				
Каша рисовая молочная	200/5	5,83	5,53	17,04
Булочка домашняя	60	4,55	8,04	18,09
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Какао с молоком	200	3,52	2,72	15,49
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6
2 День				
Горячий завтрак				
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6
Пюре картофельное	200/7	4,08	6,4	14,9
Котлеты из мяса говядины / Соус красный основной	80/30	9,14	9,57	9,06
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Сок	200	1	0	13
3 День				
Горячий завтрак				
Запеканка из творога со сметаной	150/15	12,16	12,56	21,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Сыр	15	3,48	4,43	19,57
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76
4 День				
Горячий завтрак				
Винегрет овощной	100	4,57	10,18	6,7
Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/7	9,48	6,5	24,17
Кисель	200	0	0	18
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
5 День				
Горячий завтрак				
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6

Рагу из мяса птицы	200	11,9	14,42	18,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4

6 День

Горячий завтрак				11
Салат витаминный	100	1,5	4,6	12,71
Макароны с сыром	200	8,96	8,56	14,76
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	9,6
Яблоко	200	0,8	0,8	

7 День

Горячий завтрак				9,6
Яблоко	200	0,8	0,8	43,46
Плов из птицы	200	15,3	18,48	14,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	15,49
Какао с молоком	200	3,52	3,72	

8 День

Горячий завтрак				17,04
Каша пшенная молочная	200/5	5,83	5,53	18,09
Булочка домашняя	60	4,55	8,04	14,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14
Чай с сахаром	200	0,2		9,6
Яблоко	200	0,8	0,8	

9 день

Горячий завтрак				9,6
Яблоко	200	0,8	0,8	7,46
Салат "Рыжик"	100	3,89	6,34	12,92
Рассольник ленинградский	250/10/30	6,99	6,3	14,76
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	

10 день

Горячий завтрак				34,66
Пюре гороховое	200	9,3	8,3	10,64
Тефтеля из говядины с рисом / Соус	80/30	8,17	12,44	14,76
красный основной	30	2,28	0,24	13
Хлеб пшеничный	200	1	0	
Сок				

11 День

Горячий завтрак				9,6
Яблоко	200	0,8	0,8	19,2
Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,54	9,06
Котлеты из мяса говядины / Соус	80/30	9,14	9,57	14,76
красный основной	30	2,28	0,24	14,76
Хлеб пшеничный	200	0,04	0,06	
Компот из сухофруктов				

12 День**Горячий завтрак**

Омлет натуральный с сыром	200	13,5	19,64	15,94
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Чай с сахаром	200	0,2		14

13 День**Горячий завтрак**

Салат витаминный	100	1,5	4,6	11
Пюре картофельное	200/7	4,08	6,4	14,9
Котлеты рыбные/Соус красный основной	80/30	10,52	3,06	6,38
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Сок	200	1	0	13

14 День**Горячий завтрак**

Пирожок с картошкой	60	6	9	13
Суп гороховый	250/30	5,49	5,27	16,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	12,4

15 День**Горячий завтрак**

Яблоко	200	0,8	0,8	9,6
Макароны отварные	200	1,34	6,02	15,26
Биточки из птицы/Соус красный основной	80/30	12,3	10,47	15,62
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76
Чай с сахаром	200	0,2		14