

Согласовано:
Представитель Роспотребнадзора
/ _____ /

Утверждаю:
Директор школы
/ _____ / Н.Г. Магомедов/

**ПРИМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МКОУ "КАХИБСКАЯ СОШ" ИМ. РАМАЗАНОВА Р.Р.**

п/н	Наименование блюд	Вес (г)	Белки/ Жиры/ Углеводы	Калорийность (ккал)
<i>1 день понедельник</i>				
1	Суп из чечевицы	250	6,25/10,5/13	170
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс.)	100	1,2/3,3/11,7	82
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Компот из кураги	200	1,2/0/19,4	80
5	Яйцо отварное	1	12,9/11,6/0,7	158,7
6	Кондитерские изделия	40	1,6/15,,4/21,8	200
<i>2 день вторник</i>				
1	каша молочная манная с сливочным маслом	150	5,6/6,,98/30,8	209
2	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	1,1/4,5/7,8	75
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
4	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6				
<i>3 день среда</i>				
1	салат из свеж. моркови с кукурузой	100	5,7/7,6/26,8	191,8
2	Суп фасолевый с мясом из говядины	250	5,8/4/16,5	123
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Компот из изюма и кураги	200	0,7/0/28,8	113
5	Кондитерские изделия	40	1,6/15,,4/21,8	200
6	Яйцо отварное	1	12,9/11,6/0,7	158,7
<i>4 день четверг</i>				
1	Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)	100	1,3/9,9/8,8	129
2	Макаронные изделия отварные с подливой	150	5,5/4,4/33,3	198
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Какао с молоком	200	5,8/5,8/34,4	105
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6				
<i>5 день пятница</i>				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7/6,8/19,3	162
2	Икра кабачковая	50	0,8/3,2/3,7	46
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Компот яблочный	200	0,4/0/44,4	170
5	Яйцо отварное	1	12,9/11,6/0,7	158,7
6	йогурт фруктовый	100	3,7/1,5/8,9	63
<i>6 день суббота</i>				
1	каша молочная манная с сливочным маслом	150	5,6/6,,98/30,8	209
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	1,2/3,3/11,7	82

3	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
4	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6				
7 день понедельник				
1	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур. свеж, лук реп)	100	1,1/4,5/7,8	75
2	Молочный суп с гречкой	250	6,5/7/17,4	175
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
5	Кондитерские изделия	40	1,6/15,,4/21,8	200
6				
8 день вторник				
1	Салат "Синьор помидор" (капуста свеж, помидор свеж, морк свеж, лук реп)	100	1,3/5/8,9	129
2	Макаронные изделия отварные с подливой	150	5,5/4,4/33,3	198
3	Компот яблочный	200	0,4/0/44,4	170
4	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	256,8
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6	Яйцо отварное	1	12,9/11,6/0,7	158.7
9 день среда				
1	Пюре картофельное с подливкой из говядины	150	11,4/11,4/7,6	176
2	Винегрет овощной с кукурузой (карт отв, свекл отв, морк отв, лук реп, огур сол)	100	1,2/10/7,7	126
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Компот из изюма	200	0,3/0/30,2	117
5	Кондитерские изделия	40	1,6/15,,4/21,8	200
6				
10 день четверг				
1	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/12,5	2,7/3/18,8	115
2	Салат "Синьор помидор" (капуста свеж, помидор свеж, морк свеж, лук реп)	100	1,3/9,9/8,8	129
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
4	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6				
11 день пятница				
1	Плов из говядины	250	19,1/21,9/53,9	494
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	1,2/3,3/11,7	82
3	Компот яблочный	200	0,4/0/44,4	170
4	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
5	ореховые тортики	100	5,1/21,3/43,5	383
6				
12 день суббота				
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7/6,8/19,3	162
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	1,2/3,3/11,7	82
3	Хлеб	120	8,28/1,44/51,8	257
4	Компот из сухофруктов	200	0,2/0/20,8	82
5	фрукты	75	0,7/0/13	27
6				

