

Утверждаю:  
 врио директора МОКУ  
 «Верхнеяшкульская СОШ  
 им. А. Д. Емченова»  
 Л. Р. Бичкинова

Примерное меню на 10 дней МОКУ "Верхнеяшкульская СОШ им. А. Д. Емченова" на февраль 2022г. (1-4кл.)

Меню:	Выход блюда по возрасту детей	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ технолог ической карты
	7-11 лет	Белки	Жиры	Угледо ды		
<b>Меню на 1-й день: обед</b>						
1. Салат из соленых огурцов	80	1,44	6,10	6,68	87,40	57
2. Суп вермишелевый	200	3,79	4,03	12,92	100,62	208
3. Рагу из курицы	230	18,16	21,3	26,7	375	44
4. Кисель	200	0	0	5	59,5	648
5. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
6. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
7. Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>26,415</b>	<b>32,475</b>	<b>79,005</b>	<b>755,205</b>	
<b>Меню на 2-й день: обед</b>						
1 Салат из свежей капусты	80	1,3	2,5	1,5	1,3	45
2. Суп гороховый	200	4,53	4,37	20,93	134,3	206
3. Котлета	80	15,53	11,78	16,07	231,67	307
4. Каша гречневая	150	7,460	5,61	35,84	230,45	234
5. Компот из с/фруктов	200	0,04	0	22,30	94,2	102
6. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
8. Банан	100	1,5	0,5	21	95	156
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>31,585</b>	<b>25,405</b>	<b>135,545</b>	<b>875,605</b>	
<b>Меню на 3-й день: обед</b>						
1. Салат винегрет	80	1,57	10,18	6,7	129,32	
2. Суп с ячневой крупой	200	2,7	2,83	17,15	104,75	305
3. Гуляш	80	19,72	17,89	4,76	168,20	246
4. Макароны	150	5,1	7,5	28,5	202,5	688
5. Чай	200	0,2	0	14	28	685
6. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
8. Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	126
<b>Итого обед:</b>	<b>860</b>	<b>34,915</b>	<b>41,345</b>	<b>93,515</b>	<b>793,455</b>	
<b>Меню на 4-й день: обед</b>						
1. Салат степной	80	1,5	3,2	8,9	72	41
2. Борщ	200	1,46	3,93	10,19	82	156
3 Плов из курицы	230	17,8	13,7	27,32	304	304
4. Кисель	200	0	0	5	59,5	648
5. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
6. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
7. Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	145

Итого обед:	860	23,985	21,615	84,315	672,185	
Меню на 5-й день: обед						
1.Салат из свежей капусты	80	1,3	2,5	1,5	34	45
2.Суп рассольник	200	1,68	4,09	13,27	96,6	846
3.Шницель рыбный.	80	11,8	10,7	4,73	100,39	388
4.Картофельное пюре	150	3,15	7,95	22,05	112,5	694
5.Чай	200	0,2	0	14	28	943
6.Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7.Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
8.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107
9.Сок	200	1	0	20,2	85,2	399
Итого обед:	1060	22,155	26,285	103,455	589,375	
Меню на 6-й день: обед						
1.Салат из свеклы	80	1,3	3,12	6,23	54	418
2.Суп харчо	200	7,18	2,94	11,76	102,26	165
3.Хурса махн	230	19,60	20,1	28	386	202
4.Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943
5.Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
6.Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
7.Банан	100	1,5	0,5	21	95	156
Итого обед:	860	32,405	27,305	98,895	753,945	
Меню на 7-й день: обед						
1.Салат из квашеной капусты	80	1	3	4,7	51,4	45
2.Суп перловый	200	2,7	1,65	7,8	57,5	207
3.Тефтели	80	6,31	5,3	7,69	107	462
4.Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	98
5.Сок фруктовый.	200	3,52	3,72	25,49	145,2	102
6.Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7.Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
8.Йогурт	100	3	2,3	4,5	72	126
Итого обед:	860	21,935	23,095	102,605	692,432	
Меню на 8-й день: обед						
1.Салат из моркови	80	0,8	7	7,3	81,05	52
2. Суп с клецками	200	3,384	4,470	22,483	138,51	42
3.Жаркое по - домашнему	230	27,53	7,47	21,95	265	75
4.Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	102
5.Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
6.Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
7.Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	107
Итого обед:	860	34,779	19,985	104,198	711,445	
Меню на 9-й день: обед						
1.Салат из свеклы с изюмом	60	1,01	12,34	35,46	63,97	37
2.Борщ с картофелем	200	1,46	3,93	10,19	82	156
3.Голубцы ленивые	100	8,87	9,83	11,71	171	382
4. Овощное рагу	150	2,23	4,04	10,16	86,67	145
5. Кисель	200	0	0	5	59,5	648
6. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9

8. Апельсин	100	0,6	0,14	15	66	145
Итого обед:	860	16,795	30,925	105,425	617,825	
Меню на 10-й день: обед						
1. Салат из квашеной капусты	60	0,59	3,69	2,24	44,52	45
2. Суп с домашней лапшой	200	7,5	15	17,5	250	11
3. Рыба запеченая	80	4,01	16,45	1,8	100,34	254
4. Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694
5. Кофейный напиток	200	2,19	2,50	14,7	92,90	126
6. Хлеб пшеничный	20	1,225	0,425	8,625	42,885	8
7. Хлеб ржаной	30	1,4	0,22	9,28	45,8	9
8. Банан	100	0,4	0,4	9,8	47	95
Итого обед:	840	20,375	43,485	84,395	760,695	
Итого за 10 дней	8740	265,344	291,92	991,353	7222,167	