

Утверждено:

Директор МКОУ «Чиликарская ООШ»

Мусаева О.М.



**10-ти дневное меню для учащихся 1-4 классов**

**МКОУ « Чиликарская ООШ»**

Школа

МКОУ Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

1

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо	91	Пюре картофельное	150		294	2	2	6
	гарнир	182	Котлеты из говядины			114	8	6	18
	сладкое		Печенье	13		52	9	20	20
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.	231	Банан	100		96	2	1	21
		6862005	Компот из яблок	200		107	1		27
						61,00			

Школа

МКОУ " Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	#####	Суп - макарон с говядиной	250		120	19	33	15
	2 блюдо	2442015	Курица жарен с овощами				18	5	26
	гарнир		Рис отварной			123	6	6	28
	сладкое		Компот из свежих яблок	200		59	0	0	22
	хлеб бел.	1352005	Чурек	30		86	4	0	24
	хлеб черн.								
						61,00			

Школа

МКОУ "Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	422 010	Салат из свежей капусты	60		52	1	3	5
	1 блюдо	#####	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо	2442015	Плов с мясом	175		381	10	23	39
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов	200		110	0	0	22
	хлеб бел.	1352005	Чурек	30		86	4	0	24
	хлеб черн.								
						61,00			

Школа

МКОУ "Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Рассольник с мясом с макаронами	250		149	4	6	17
	1 блюдо		Каша пшеничная рассыпчатая	150		91	3	0	19
	2 блюдо		Гуляш из говядины	50		102	12	10	3
	гарнир		Сок натуральный	200		94	1	0	24
	сладкое		Хлеб ржаной	20		35	1	0	7
	хлеб бел.		Вафли	50		166	2	1	38
	хлеб черн.								
						61,00			

Школа

МКОу " Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из капусты с зелен.горошком с луком	100		56	2	3	5
	1 блюдо		Суп рисовый с говядиной (харчо)	250		113	0	3	15
	2 блюдо		Птица тушеная	80		221	18	15	5
	гарнир		Компот из свежих яблок	200		110	0	0	22
	сладкое								
	хлеб бел.		Чурек	30		86	3	0	18
	хлеб черн.								
						61,00			

Школа

МКОУ " Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты	60		51	0	3	5
	1 блюдо		Суп картофельный с макарон изделиями	250		117	3	3	19
	2 блюдо		Птица отварная	80		268	12	11	32
	гарнир		Каша пшеничная рассыпчатая	150		90	3	0	19
	сладкое		Сок	200		94	1	0	24
	хлеб бел.	1350200	Чурек	40		114	4	0	24
	хлеб черн.								
						61,00			

Школа

МКОУ Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из морковки	60		115	3	5	16
	1 блюдо	2002005	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо		Каша гречневая	150		230	7	5	20
	гарнир	6082005	Котлеты из говядины	50		114	8	6	18
	сладкое		Печенье	50		225	5	5	36
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.								
	напиток	6862005	Компот из яблок	200		107	1		27
						61,00			



Школа

МКОУ " Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Винегрет овощной	100		55	81	4	5
	1 блюдо		Суп макаронный с курицей	250		103	5	7	14
	2 блюдо		Птица тушенная с овощами	80		221	18	15	5
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	1350200	Чурек	40		114	4	0	24
	хлеб черн.		Вафли	50		225	5	5	36
			Сок (нектар) фруктовый			61,00			



Школа

МКОУ "Чиликарская ООШ"

Отд./корп

День

10.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250		85	2	5	8
	2 блюдо		Шницель из говядины	50		114	8	6	8
	гарнир		Гречка	150		261	7	9	36
	сладкое		Компот из яблок	200		11	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	20		35	1	0	7
	хлеб черн.								
						61,00			