



Меню с 1 по 4 класс на 2020-2021 учебный год

Маалинская СОШ

Перспективное меню для обучающихся получающих начальное общее образование.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 День Горячий завтрак					
Каша рисовая	200/5	5,83	5,53	17,04	181,25
молочная					
Булочка	60	4,55	8,04	18,09	142,93
домашняя					
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32
пшеничный					
Какао с	200	3,52	2,72	15,49	145,2
молоком					

Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
2 День					
Горячий завтрак					
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Шюре картофельное	200/7	4,08	6,4	14,9	183
Котлеты из мяса говядины / Соус красный основной	80/30	9,14	9,57	9,06	175,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Сок	200	1	0	13	84,8
3 День					
Горячий завтрак					
Запеканка из творога со сметаной	150/15	12,16	12,56	21,32	362,5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Сыр	15	3,48	4,43	19,57	54,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76	94,2
4 День					
Горячий завтрак					
Винегрет овощной	100	4,57	10,18	6,7	149,36

Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	250/10/7	9,48	6,5	24,17	241,3
Кисель	200	0	0	18	60
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
5 День					
Горячий завтрак					
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Рагу из мяса птицы	200	11,9	14,42	18,8	261,74
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	22,4	116
6 День					
Горячий завтрак					
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11	91
Макаронны с сыром	200	8,96	8,56	12,71	218
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76	94,2
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88

7 День**Горячий завтрак**

Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Плов из птицы	200	15,3	18,48	43,46	380
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	145,2

8 День**Горячий завтрак**

Каша пшеничная молочная	200/5	5,83	5,53	17,04	181,25
Булочка домашняя	60	4,55	8,04	18,09	142,93
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	0,2		14	28
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88

9 день**Горячий завтрак**

Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Салат "Рыжик"	100	3,89	6,34	7,46	127,22
Рассольник ленинградский	250/10/30	6,99	6,3	12,92	122
Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76	94,2
Хлеб	30	2,28	0,24	14,76	70,32

пшеничный

10 день

Горячий завтрак

Пюре гороховое	200	9,3	8,3	34,66	288,13
Тефтели из говядины с рисом / Соус красный основной	80/30	8,17	12,44	10,64	187,14
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Сок	200	1	0	13	84,8

11 День

Горячий завтрак

Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Каша гречневая рассыпчатая	200	6	8,54	19,2	350,66

Котлеты из мяса говядины / Соус красный основной

Котлеты из мяса говядины / Соус красный основной	80/30	9,14	9,57	9,06	175,5
--	-------	------	------	------	-------

Хлеб

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
----------------	----	------	------	-------	-------

Компот из сухофруктов

Компот из сухофруктов	200	0,04	0,06	14,76	94,2
-----------------------	-----	------	------	-------	------

12 День

Горячий

Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2	12,4	116
15 День					
Горячий завтрак					
Яблоко	200	0,8	0,8	9,6	88
Макаронные отварные	200	1,34	6,02	15,26	224
Биточки из птицы/Соус красный основной	80/30	12,3	10,47	15,62	246,6
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32
Чай с сахаром	200	0,2		14	28