Меню с 1 по 4 класс в МКОУ «Голотлинская СОШ» на 2020-2021 учебный год

                 Утверждаю\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/А.Х. Гаджимагомедов/

|  |
| --- |
|  Перспективное меню  для обучающихся получающих начальное общее образование. |
|   |   |   |   |   |   |
| **Наименование блюд** | **Выход** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Калорийность** |
| **1 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Каша рисовая 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 |
| Какао с молоком | 200 | 3,52 | 2,72 | 15,49 | 145,2 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,6 | 88 |
| **2 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,6 | 88 |
| Пюре 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 |
| Макароны 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 пшенная 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 пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| **10день** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Пюре гороховое | 200 | 9,3 | 8,3 | 34,66 | 288,13 |
| Тефтеля 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 | 80/30 | 9,14 | 9,57 | 9,06 | 175,5 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,04 | 0,06 | 14,76 | 94,2 |
| **12 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Омлет натуральный с сыром | 200 | 13,5 | 19,64 | 15,94 | 273,84 |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,6 | 88 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 |   | 14 | 28 |
| **13 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Салат витаминный | 100 | 1,5 | 4,6 | 11 | 91 |
| Пюре картофельное | 200/7 | 4,08 | 6,4 | 14,9 | 183 |
| Котлеты рыбные/Соус красный основной | 80/30 | 10,52 | 3,06 | 6,38 | 95,12 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Сок | 200 | 1 | 0 | 13 | 84,8 |
| **14 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Пирожок с картошкой | 60 | 6 | 9 | 13 | 243 |
| Суп гороховый | 250/30 | 5,49 | 5,27 | 16,32 | 135 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,32 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 1,4 | 2 | 12,4 | 116 |
| **15 День** |   |   |   |   |   |
| **Горячий завтрак** |   |   |   |   |   |
| Яблоко | 200 | 0,8 | 0,8 | 9,6 | 88 |
| Макароны 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 |