**Примерное меню для учащихся 1-4 классов**

**« МКОУ Тогохская СОШ»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | | |  | | |  | |  | | |  |
| Согласовано: | | |  |  | | | Утверждаю: | | | | | | | | |
| Представитель Роспотребнадзора | | |  |  | | | Директор школ | | | | | | | | |
| / | | / | / |  | | | / Ибрагимгаджиев А.М. / 28,08,2020г. / | | | | | | | | |
|  | |  |  |  | | |  | | |  | |  | | |  |
|  | |  |  |  | | |  | | |  | |  | | |  |
| **ПРЕМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ШКОЛ ШАМИЛЬСКОГО РАЙОНА В ФОРМЕ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕДА НА 2020-2021 УЧ. ГОД.** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 неделя | | |  |  |  | | | | |  |  | |  | | |
| **п/н** | **Наименование блюд** | | | | **Вес (г)** | | | **Белки/ Жиры/ Углеводы** | | | | | **Калорий- ность (ккал)** | | |
|  | ***1 день*** | | | | | | | | | | | |  | | |
| **1** | **Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)** | | | | 100 | | | *1,2/3,3/11,7* | | | | | 82 | | |
| **2** | **Борш из свежей капусты с картофелем и с мясом** | | | | 250 | | | *2,52/4,65/19,1* | | | | | 150 | | |
| **3** | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | | 110 | | |
| **4** | **Компот из изюма и кураги** | | | | 200 | | | *0,7/0/28,8* | | | | | 113 | | |
|  | ***2 день*** | | | |  | | |  | | | | |  | | |
| **1** | **Борщ из свежей капусты с фрикадельками со сметаной** | | | | 250/17,5/10 | | | *5/7,7/11,8* | | | | | 136 | | |
| **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** | **Булочка (хлеб)** | | | | 50 | | | *6,1/4,5/19* | | | | | 142 | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  | ***3 день*** | | | |  | | |  | | | | |  | | |
| **1** | **Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)** | | | | 100 | | | *1,2/3,3/11,7* | | | | | 82 | | |
| **2** | **Картофельное пюре** | | | | 150 | | | *3,1/4,9/19,6* | | | | | 137 | | |
| **3** | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | | 110 | | |
| **4** | **Компот из изюма и кураги** | | | | 200 | | | *0,7/0/28,8* | | | | | 113 | | |
|  |  | |  | ***4 день*** |  | | | | |  |  | |  | | |
| **1** | **Салат "Тазалык" (капус свеж, помидор, чеснок)** | | | | 100 | | | *1,3/9,9/8,8* | | | | | 129 | | |
| **2** | **Макаронные изделия отварные с маслом** | | | | 150 | | | *5,5/4,4/33,3* | | | | | 198 | | |
| **3** | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | | 110 | | |
| **4** | **Чай с сахаром** | | | | 200 | | | *0,2/0/13,7* | | | | | 53 | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  | ***5 день*** | | | |  | | |  | | | | |  | | |
| **1** | **Суп картофельный с горохом с мясом** | | | | 250/12,5 | | | *9,1/7,5/17,8* | | | | | 176 | | |
| **2** | **Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)** | | | | 100 | | | *1,1/4,5/7,8* | | | | | 75 | | |
| **3** | **хлеб ржаной** | | | | 150 | | | *0,78/20,02/* | | | | | 81 | | |
| **4** | **Компот из вишни** | | | | 200 | | | *0,2/0/23,7* | | | | | 92 | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | | 110 | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  |  | | | |  | | |  | | | | |  | | |
|  | ***6 день*** | | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | **Щи из свежей капусты с курицей со сметаной** | | | | | 250/12,5/10 | | | *7,5/18,2/9* | | | | 230 | | |
| **2** | **Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)** | | | | | 100 | | | *1,2/3,3/11,7* | | | | 82 | | |
| **3** | **напиток яблочный** | | | | | 200 | | | *0,1/0/22,6* | | | | 89 | | |
| **7** | **Батон (хлеб)** | | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | 110 | | |
|  |  | | | | |  | | |  | | | |  | | |
| **2 неделя** | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | **7 день** | | | |  | | |  | | | |  | | |
| **1** | | **Винегрет овощной с кукурузой (карт отв, свекл отв, морк отв, лук реп, огур сол)** | | | | 100 | | | *1,2/10/7,7* | | | | 126 | | |
| **2** | | **Каша гречневая рассыпчатая с овощами (лук репка, морковь)** | | | | 150 | | | *8,6/7,5/37,8* | | | | 256 | | |
| **3** | | **хлеб ржаной** | | | | 150 | | | *0,78/20,02/* | | | | 81 | | |
| **4** | | **Компот из кураги и чернослива** | | | | 200 | | | *0,8/0,1/31,2* | | | | 125 | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | | **8 день** | | | |  | | |  | | | |  | | |
| **1** | | **Салат "Синьор помидор" (капуста свеж, помидор свеж, морк свеж, лук реп)** | | | | 100 | | | 1,3/5/8,9 | | | | 129 | | |
| **2** | | **Запеканка картофельная с мясом** | | | | 200 | | | *7,6/6,6/15,9* | | | | 155 | | |
| **3** | | **Напиток из брусники** | | | | 200 | | | *0,2/0,1/23,7* | | | | 93 | | |
| **4** | | **Хлеб из ржаной муки** | | | | 50 | | | *1,2/0,85/28,1* | | | | 125,9 | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | | **9 день** | | | |  | | |  | | | |  | | |
| **1** | | **Суп картофельный с горохом с мясом** | | | | 250/12,5 | | | *9,1/7,5/17,8* | | | | 176 | | |
| **2** | | **Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)** | | | | 100 | | | *1,1/4,5/7,8* | | | | 75 | | |
| **3** | | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | 110 | | |
| **4** | | **Компот из изюма** | | | | 200 | | | *0,3/0/30,2* | | | | 117 | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | | **10 день** | | | |  | | |  | | | |  | | |
| **1** | | **Салат "Синьор помидор" (капуста свеж, помидор свеж, морк свеж, лук реп)** | | | | 100 | | | *1,3/9,9/8,8* | | | | 129 | | |
| **2** | | **Плов из говядины** | | | | 250 | | | *19,1/21,9/53,9* | | | | 494 | | |
| **3** | | **Чай с сахаром** | | | | 200 | | | *0,2/0/13,7* | | | | 53 | | |
| **4** | | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | 110 | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  | | |
|  | | ***11 день*** | | | | | | | | | | | | | |
| **1** | | **Суп картофельный с макаронными изделиями с** | | | | 250/12,5 | | | *2,7/3/18,8* | | | | | 115 | |
| **2** | | **Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)** | | | | 100 | | | *1,2/3,3/11,7* | | | | | 82 | |
| **3** | | **Компот из яблок** | | | | 200 | | | *0,2/0,1/25,4* | | | | | 99 | |
| **4** | | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | | 110 | |
|  | | **12 день** | | | |  | | |  | | | | |  | |
|  | |  | | | |  | | |  | | | | |  | |
| **1** | | **Картофель тушеный** | | | | 150 | | | *3,2/9,6/28* | | | | | 182 | |
| **2** | | **Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)** | | | | 100 | | | *1,2/3,3/11,7* | | | | | 82 | |
| **3** | | **Компот из изюма и кураги** | | | | 200 | | | *0,7/0/28,8* | | | | | 113 | |
| **4** | | **Батон (хлеб)** | | | | 50 | | | *3,6/0,8/21,4* | | | | | 110 | |