**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 |