

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы \_\_\_\_\_

**ПРИМЕРНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С 1-4 КЛАССЫ НА 2021-2022 УЧ.ГОД  
МОУ КОПУНСКОЙ СОШ**

Понедельник 1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171 М/ссж	каша гречневая	150		246,01	8,49	6,56	38,34
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	фрукты		фрукты (яблоко)	100		42	4	4	9,8
	сладкое	320К/ссж	Куриное филе запеченное	90		169	26	9	
закуска	71 М	огурец свежий	20		2,4	0,14	0,02	0,38	
Обед	закуска	49 М/ссж	салат из моркови	60		49,01	0,58	3,11	4,32
	1 блюдо	96 М/ссж	рассольник	200		107,63	3,03	4,43	13,79
	2 блюдо	212 М/ссж	омлет с колбасой	200		367,21	18,44	27,88	10,63
	гарнир								
	сладкое	350 М/ссж	кисель фруктовый	180		87,74	0,19	0,04	22,3
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	хлеб черн.								
	<b>Итого Понедельник 1:</b>				<b>106,50</b>	<b>1315</b>	<b>67</b>	<b>57</b>	<b>152</b>

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вторник 1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291М/ссж	Плов из птицы	200		439	22	22	38
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
	фрукты								
	сладкое								
	закуска	71М	Помидоры св. порционно	20		5	0	0	1
Обед	закуска	73М/ссж	Икра кабачковая	60		47	1	2	5
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	250		167	9	8	14
	2 блюдо	299К/ссж	Ёжики мясные	90		198	12	13	9
	гарнир	312М/ссж	Картофельное пюре	150		138	3	4	22
	сладкое		Сок фруктовый	180		83	1	0	18
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
	хлеб черн.								
	<b>Итого Вторник 1:</b>					<b>106,50</b>	<b>1321</b>	<b>54</b>	<b>49</b>

Среда 1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	177М/ссж	Каша пшенная	200		280	8	8	43
	гор.напиток	382М/ссж	Какао с молоком	180		104	4	3	16
	хлеб		Хлеб с маслом	50		160	3	7	19

	фрукты		Яблоко	100		16	0	0	10
	сладкое								
	закуска								
Обед	закуска	66М/ссж	Салат из моркови	60		46	1	0	10
	1 блюдо	103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200		113	4	3	17
	2 блюдо	259М/ссж	Жаркое по домашнему	200		344	15	22	21
	гарнир								
	сладкое	349М/ссж	Компот из сухофруктов	180		97	1	0	23
	хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
	хлеб черн.								
<b>Итого Среда 1</b>					<b>106,50</b>	<b>1254</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>178</b>

Четверг 1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	299 М/ссж	ежики мясные	90		197,91	11,98	12,58	9,2
	гор.напиток		чай с лимоном	187		37,96	0,05	0,01	9,17
	хлеб	350 М/ссж	хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	фрукты								
	гарнир	309 М/ссж	макаронные изделия отвар.	150		198,97	5,85	2,86	
	закуска	71 М	огурец свежий	20		2,4	0,14	0,02	0,38
Обед	закуска	66 М/ссж	салат из моркови с изюмом	60		45,72	0,77	0,07	10,16
	1 блюдо	84 М/ссж	суп с бобовыми	200		95,74	3,13	3,3	13,08

2 блюдо	248 К/ссж	рыба запеченая с томатами	90		89,65	9,64	4,91	1,53
гарнир	321 М/ссж	капуста тушеная	150		99,68	3,91	2,39	14,99
напиток	349 М/ссж	компот из сухофруктов	180		96,72	0,7	0,05	23,1
хлеб бел.	350 М/ссж	хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
хлеб черн.								
<b>Итого Четверг 1:</b>					<b>106,50</b>	<b>1053</b>	<b>42</b>	<b>27</b>
								<b>120</b>

Пятница 1	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	299К/ссж, 309М/ссж	Отварные рожки с ежмиками мясными	240		397	18	16	46
	гор.напиток	914К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	18		86	3	3	12
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
	фрукты								
	сладкое								
	закуска	45М/ссж	Салат из свежих овощей	60		41	1	2	5
Обед	закуска	15М	Сыр порционно	15		45	3	3	0
	1 блюдо	87М/ссж	Боц из свежей капусты	200		58	2	3	6
	2 блюдо	342М/ссж	Плов	200		103	0	1	25
	гарнир								
	сладкое		Сок фруктовый	180		83	1	0	18



<b>Итого Понедельник 2:</b>									
					<b>106,50</b>	<b>1199</b>	<b>48</b>	<b>39</b>	<b>165</b>

Вторник 2	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	299 М/ссж	ежики мясные	90		197,91	11,98	12,58	9,2
	гор.напиток		чай с лимоном	187		37,96	0,05	0,01	9,17
	хлеб	350 М/ссж	хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	фрукты								
	гарнир	309 М/ссж	макаронные изделия отвар.	150		198,97	5,85	2,86	
	закуска	71 М	огурец свежий	20		2,4	0,14	0,02	0,38
Обед	закуска	66 М/ссж	салат из моркови с изюмом	60		45,72	0,77	0,07	10,16
	1 блюдо	84 М/ссж	суп с бобовыми	200		95,74	3,13	3,3	13,08
	2 блюдо	248 К/ссж	рыба запеченая с томатами	90		89,65	9,64	4,91	1,53
	гарнир	321 М/ссж	капуста тушеная	150		99,68	3,91	2,39	14,99
	напиток	349 М/ссж	компот из сухофруктов	180		96,72	0,7	0,05	23,1
	хлеб бел.	350 М/ссж	хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	хлеб черн.								
	<b>Итого Вторник 2:</b>								
					<b>106,50</b>	<b>1053</b>	<b>42</b>	<b>27</b>	<b>120</b>

Среда 2	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Каша рисовая на молоке	200		231	11	7	51
	гор.напиток	382 М/ссж	какао с молоком	180		104,05	3,59	2,85	15,71
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	фрукты								
	закуска		Салат из помидор						
	закуска		сыр порционный	15		45	3,07	3,45	0,37
Обед	закуска	71 М	помидоры порционные	20		4,8	0,22	0,04	0,76
	1 блюдо		Суп гороховый	200		163	10	5	20
	2 блюдо		"ежики" мясные	40		116	4	5	6
	гарнир	309 М/ссж	макаронные изделия отвар	150		198,97	5,85	2,86	37,4
	сладкое	349 М/ссж	компот из сухофруктов	180		96,72	0,7	0,05	23,1
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
			Соус	20		18	1	0	3
	<b>Итого Среда 2:</b>					<b>106,50</b>	<b>1166</b>	<b>46</b>	<b>27</b>
									<b>196</b>

Четверг 2	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	171 М/ссж	каша гречневая	150		246,01	8,49	6,56	38,34
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	фрукты		фрукты (яблоко)	100		42	4	4	9,8

	сладкое	320К/ссж	Куриное филе запеченное	90		169	26	9	
	закуска	71 М	огурец свежий	20		2,4	0,14	0,02	0,38
Обед	закуска	49 М/ссж	салат из моркови	60		49,01	0,58	3,11	4,32
	1 блюдо	96 М/ссж	рассольник	200		107,63	3,03	4,43	13,79
	2 блюдо	212 М/ссж	омлет с колбасой	200		367,21	18,44	27,88	10,63
	гарнир								
	сладкое	350 М/ссж	кисель фруктовый	180		87,74	0,19	0,04	22,3
	хлеб бел.		хлеб пшеничный	40		94	3,16	0,4	19,32
	хлеб черн.								
	<b>Итого Четверг 2:</b>				<b>106,50</b>	<b>1315</b>	<b>67</b>	<b>57</b>	<b>152</b>

Пятница 2	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	291М/ссж	Плов из птицы	200		439	22	22	38
	гор.напиток		Чай с сахаром	200		56	0	0	14
	хлеб		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
	фрукты								
	сладкое								
	закуска	71М	Помидоры св. порционно	20		5	0	0	1
Обед	закуска	73М/ссж	Икра кабачковая	60		47	1	2	5
	1 блюдо		Суп с рыбными консервами	250		167	9	8	14
	2 блюдо	299К/ссж	Ёжики мясные	90		198	12	13	9
	гарнир	312М/ссж	Картофельное пюре	150		138	3	4	22
	сладкое		Сок фруктовый	180		83	1	0	18

хлеб бел.		Хлеб пшеничный	40		94	3	0	19
хлеб черн.								
<b>Итого Пятница 2:</b>				<b>106,50</b>	<b>1321</b>	<b>54</b>	<b>49</b>	<b>159</b>