



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Широковская СОШ»

Н.И.Никулина.

01.03.2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1- 4 классов
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
Уральцевская ООШ – филиал МКОУ «ШИРОКОВСКАЯ СОШ»**

с.Широковское 2021 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	№ рецептуры/т.кар
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>День недели: 1 понедельник</i>		<i>Неделя: первая</i>					
Завтрак	1.Суп гороховый с гречками	200/10	4,39	4,22	13,06	107,8	206
	2.Жаркое из гречи с мясом	100/40	25,38	15,0	24,9	297,9	35
	3.Компот из сухофруктов	200	0	0,3	14,5	55,6	3
	4.Картофельный пирог	60	4,4	9,2	31,0	224	41
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	94	122
Итого за завтрак			37,33	29,12	102,78	779,3	
<i>День недели: 2 вторник</i>							
Завтрак	1.Щи из свежей капусты с курой и сметаной	200	4,88	4,65	5,57	84,65	8
	2.Рис отварной	150	3,1	4,7	22,5	144,2	18
	Готовые голубцы	70	5,75	4,45	40,19	79,63	
	3.Какао	200	1,25	1,4	16	80,87	4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	122
	Фрукт (яблоко)	100	9,8	0,4	0,4	42	
Итого за завтрак			12,39	11,15	63,39	403,72	
<i>День недели: 3 среда</i>							
	1.Суп с макаронными изделиями (суп лапша)	200	5,05	4,77	10,76	126,72	12
	2.Капуста тушеная	100	1	2,8	5,65	51,98	139
	3.Гуляш	180	5,64	12,14	2,08	140,18	246
	4.Сок	200	1	0,2	20,2	392	
	Хлеб пшеничный	60	5,49	1,91	29,44	159	122
Итого за завтрак			18,18	21,82	68,16	869,88	
<i>День недели: 4 четверг</i>							
	1.Борщ с капустой свежей, с мясом и сметаной	200/10/4	5,34	4,73	9,61	102,85	82
	2.Макаронные изделия отварные	150	3,4	3,1	20,04	125,04	25
	3.Сосиски отварные	80	8,8	19,12	0,32	208,8	31
	4.Подливка	50	0,6	5,00	3,9	62,5	24
	5.Йогурт	200	3,57	2,56	12,03	86,74	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Фрукт (апельсин)	100	0,80,2	7,4	34,57,4 0,6	34,5	

Итого за завтрак			25,67	35,11	72,62	714,43	
<i>День недели: 5 пятница</i>							
	1.Суп крестьянский с пшеном	200	5,71	4,94	12,68	118,39	11
	2.Пюре картофельное	180	2,53	2,25	16,74	97,61	20
	3.Рыба запеченная	80	13,00	11,6	3,00	168,3	30
	4.Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	263
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	122
Итого за завтрак			24,5	19,21	61,74	518,9	
<i>День недели:1 понедельник</i>				<i>Неделя: вторая</i>			
Завтрак	1.Рассольник с курой и сметаной	200/20/5	4,1	7,16	20,97	145	10
	2.Макаронные изделия отварные	150	4,4	4,3	30,6	178,6	25
	Куриное АЗУ	60	12,39	15,27	9,9	90	
	3.Кисель фруктовый	200	0	0	12,4	45,4	6
	4.Манник	60	6,2	2,4	45,9	218,4	43
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак			30,25	29,53	132,09	771,4	
<i>День недели: 2 вторник</i>							
	1.Рыбный суп из консервы	200	3,93	6,36	11,41	118,68	87
	2.Гороховое пюре	150	11,51	2,45	24,07	164,46	172
	3.Чай с сахаром	200/5	0,1	0,02	10	40,60	263
	4.Салат «Летний» (огурец, помидор)	60	0,59	3,69	2,24	44,52	15
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак			19,29	12,92	67,04	462,29	
<i>День недели: 3 среда</i>							
Завтрак	1.Свекольник с курой и сметаной	200/20/5	8,2	9,2	25,4	217,0	16
	2.Плов с курицей	150/20	5,34	9,11	23,34	196,6	22
	3.Компот из сухофруктов	200	0,58	0,01	28,17	112,67	3
	4.Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	5.Фрукт (банан)	100	1,5	0,1	21,8	96	
Итого за завтрак			19,38	22,52	103,43	714,27	
<i>День недели: 4 четверг</i>							
Завтрак	1.Суп с рисом и мясом	200/20	5,47	4,8	13,36	118,8	204
	2.Жаркое по домашнему	150/20	15,9	15,00	24,9	297,9	19

	из гречи с курицей						
	3.Кофейный напиток	200	1,5	2,0	22,40	116,00	951
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
Итого за завтрак			26,03	22,2	79,98	626,7	
<i>День недели: 5 пятница</i>							
Завтрак	1.Суп гороховый с гречками	200/10	4,39	4,22	13,06	107,8	15
	3.Гуляш	180	5,64	12,14	2,08	140,18	26
	4.Йогурт	200	3,57	2,56	12,03	86,74	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	
	Фрукт (банан)	35	2,1	3,8	7,2	71	
Итого за завтрак			18,86	23,12	53,69	499,72	