

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «СОШ №1 с.п.Урух»  
 \_\_\_\_\_ З.В.Срукова  
 Приказ № от «28» августа 2023г.

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

№ п.п	Завтрак 1 смена	Масса порции г	белки	жиры	Угл.	Ккал	сумма
							рубли
<b>Понедельник 1</b>							
1	Плов из курицы	230	23,48	28,24	55,82	568,28	37,06
2	Хлеб ржаной	40	2,36	0,44	17,8	86,8	4,06
3	Бутерброд с маслом	60	4,2	7,03	25	182,91	8,64
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	2,10
5	Капустный салат	80	3,15	4,23	21,3	140,1	3,78
6	Фрукты свежие (яблоко)	100	1,5	0,2	21,8	95	9,43
7	Вафли	40	0,56	0,70	55,86	231,98	15,00
<b>Вторник 1</b>							
1	Гуляш из говядины	90	12,29	9,56	4,92	154,4	39,90
2	Каша пшеничная гарнир	150	2,63	11,08	16,70	177,04	5,34
3	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	4,74
4	Какао с молоком	200	6,14	5,26	30,64	193	9,91
5	Салат из свеклы	60	0,99	2,50	4,91	46,10	5,18
6	Зефир	60	0,56	0,70	55,86	231,98	15,00
<b>Среда 1</b>							
1	Птица тушенная с соусом	90/50	12,22	12,37	25,21	258,7	38,96
2	Каша гречневая гарнир	150	3,15	4,23	21,3	140,1	8,97
3	Хлеб ржаной	40	2,36	0,44	17,8	86,8	4,06
4	Чай с лимоном	200	0,25	0,06	11,16	45,99	4,36
5	Салат из моркови с маслом	60	0,94	6,01	9,39	68,36	5,67
6	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47	15,00
<b>Четверг 1</b>							
1	Рыбные котлеты с соусом	130	8,54	10,3	31,56	257,04	29,27
2	Пюре картофельное	150	14,86	18,47	24,82	323,18	15,96
3	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	4,74
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	2,10
5	Фрукты свежие (банан)	100	1,5	0,2	21,8	95	13,00
6	Печенье	40	2,70	8,40	32,84	217,76	15,00
<b>Пятница 1</b>							
1	Азу с картофелем	200	23,48	28,24	55,82	568,28	38,89
2	Салат из белокочанной капусты	100	0,77	2,36	2,47	34,43	5,36
3	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	4,74
4	Чай с лимоном	200	6,14	5,26	30,64	193	3,44
5	Бутерброд с маслом	60	4,2	7,03	25	182,91	8,64
6	Конфеты	1шт	0,41	1,55	11,6	59,7	4,00

7	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	23,40	97,60	15,00
Суббота 1							
1	Биточки куриные	90	15,57	5,5	4,82	136,25	31,57
2	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	11,82	48,44	2,10
3	Бутерброд с сыром	60	8,44	5,76	19,52	167,2	9,05
4	Печенье	40	5,2	5,58	43,83	243,95	6,87
5	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	2,37
6	Макароны отварные	150	3,15	4,23	21,3	140,1	8,97
7	Молочный соус	50	1,79	4,86	7,57	80,89	4,14
8	Зефир	200	0,56	0,70	55,86	231,98	15
Понедельник 2							
1	Бефстроганов из говядины	90	10,64	11,08	3,14	155,03	37,79
2	Каша пшеничная гарнир	150	3,94	1,66	25,05	117,15	5,37
3	Хлеб ржаной	80	4,72	0,88	35,6	173,6	8,12
4	Чай с лимоном	200	6,14	5,26	30,64	193	4,36
5	яблоко	100	1,5	0,2	21,8	95	9,43
6	Вафли	40	0,56	0,70	55,86	231,98	15,00
Вторник 2							
1	Плов из курицы	230	23,48	28,24	55,82	568,28	37,06
2	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	2,37
3	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	11,82	48,44	4,36
4	Капустный салат	100	3,15	4,23	21,3	140,1	5,36
5	Печенье	40	1,5	2,36	14,98	83,4	6,87
6	Бутерброд с сыром	60	8,44	5,76	19,52	167,2	9,05
7	Зефир	60	1,00	0,00	23,40	97,60	15,00
Среда 2							
1	Жаркое по- домашнему	230	13,11	11,71	27,16	266,8	40,71
2	Салат из свеклы	150	6,21	5,24	30,49	186,42	5,18
3	Хлеб пшеничный	80	6,48	0,8	39,04	193,6	4,74
4	Какао с молоком	200	6,14	5,26	30,64	193	10,44
5	Конфеты	1шт	5,2	5,58	43,83	243,95	4,00
6	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47	15,00
Четверг 2							
1	Рыба тушенная с овощами	130	15,57	5,5	4,82	136,25	23,63
2	Пюре картофельное	150	1,79	4,86	7,57	80,89	15,96
3	Хлеб ржаной	80	4,72	0,88	35,6	173,6	8,12
4	Чай с лимоном	200	0,2	0,05	11,82	48,44	4,36
5	Фрукты свежие (банан)	100	0,4	0,4	9,8	47	13
6	Печенье	40	2,70	8,40	32,84	217,76	15,00
Пятница 2							
1	Тефтели мясные в томатном соусе	90/50	13,65	19,99	12,2	288,1	32,18
2	Макароны отварные	150	3,38	4,58	20,16	133,97	8,97
3	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,4	19,52	96,8	2,37
4	Бутерброд с маслом	60	4,2	7,03	25	182,91	8,64

5	Салат из моркови с маслом	60					5,67
6	Чай с сахаром	200	0,25	0,06	11,16	45,99	2,10
7	Сок в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	23,40	97,60	15,00
Суббота 2							
1	Птица тушенная с соусом	230	13,11	11,71	27,16	266,8	32,96
2	Чай с сахаром	200	6,14	5,26	30,64	193	2,1
3	Хлеб ржаной	40	2,36	0,44	17,8	86,8	4,06
4	Бутерброд с сыром	60	8,44	5,76	19,52	167,2	9,05
5	Булочка домашняя	80	5,2	5,58	43,83	243,95	11,56
6	Каша пшениная гарнир	150	0,77	2,36	2,47	34,43	5,34
7	Яблоко	140	0,4	0,4	9,8	47	15,00
	Итого:						