Согласовано: Утверждаю:

представитель Роспотребнадзора Директор школы:

**ПРИМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ МКОУ "Тидибская СОШ им. И.М. Алиева" 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** | **Каша пшеничная** |  |  | 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** | **Суп молочный** |  |  | 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 |