Примерное двухнедельное меню

 для учащихся 1-4 классов в Ругельда-Хиндахской НОШ на 2020-21 уч.год

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд |  вес | Белки/жиры/углеводы | Калорийность |
|  |  1 день |  |  |  |
| 1 | Борщ из свеж.кап. с картоф.и с мясом | 250 | 2,5/4,6/19,1 | 150 |
| 2 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 3 | Салат «витаминный»(кап.св.,морк.,лук реп,перец св.,горох консерв. | 100 | 1,2/3,3/11,7 | 82 |
| 4 | Компот из кураги | 200 | 0,7/0/28,8 | 113 |
|  |  2 день |  |  |  |
| 1 | Пюре картофЕЛЬНОЕ | 150 | 3,1/4,9/19,6 | 137 |
| 2 | Салат «сезонный»(кап.св,огур.св,лук репч) | 100 | 1,1/4,5/7,8 | 75 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/13,7 | 53 |
| 4 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
|  |  3 день |  |  |  |
| 1 | Суп с фрикадельками  | 250 | 2,5/4,6/19,7 | 130 |
| 2 | Салат «витаминный» (кап.свеж,огур.св,Лук) | 100 | 1,1/4,5/7,8 | 75 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Компот из шиповника | 200 | 0,7/0/28,8 | 113 |
|  |  4 день |  |  |  |
| 1 | Макароны по-флотски | 150 | 5,5/4,5/33,3 | 198 |
| 2 | Салат ( свеж помид.,огурц.,зелень) | 100 | 1,2/4,5/8,8 | 129 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/13,7 | 53 |
|  |  5 день |  |  |  |
| 1 | Суп карт. с горохом и мясом | 250/12,5 | 9,1/7,5/17,8 | 176 |
| 2 | Салат «сезонный» | 100 | 1,1/4,5/7,8 | 7,8 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Компот из вишни | 200 | 0,2/0/23,7 | 92 |
|  |  6 день |  |  |  |
| 1 | Куриный суп со сметаной | 250/10 | 7,5/18,2/9 | 230 |
| 2 | Салат « сезонный « | 100 | 1,1/4,5/7,8 | 75 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/23,7 | 92 |
|  |  7 день |  |  |  |
| 1 | Гречн.каша с овощами | 150 | 0,78/20,2/7,1 | 256 |
| 2 | Салат из моркови | 100 | 1,2/10/7,7 | 126 |
| 3 | Хлеб  | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Напиток из кураги | 200 | 0,8/0,1/31,2 | 125 |
|  |  8 день |  |  |  |
| 1 | Картоф.запеканка с мясом | 200 | 7,6/6,6/15,9 | 155 |
| 2 | Салат из капусты с маслом | 100 | 1,2/3,3/11,7 | 82 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Компот из суш.яблок | 200 | 0,1/0/22,6 | 89 |
|  |  9 день |  |  |  |
| 1 | Плов с мясом | 250 | 19,1/21,9/53,9 | 494 |
| 2 | Салат (пом.огур.лук.) | 100 | 1,3/9,9/8,8 | 129 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/13,7 | 53 |
|  |  10 день |  |  |  |
| 1 | Суп карт.с макаронами | 250 | 7,8/6,5/19,7 | 165 |
| 2 | Салат из свеклы отварн и яблок | 100 | 1,3/3,4/12,1 | 74 |
| 3 | Отвар из шиповника | 200 | 0,2/0/22,6 | 90 |
| 4 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
|  |  11 день |  |  |  |
| 1 | Суп с перл.крупой | 250 | 8,1/6,3/48,9 | 398 |
| 2 | Салат из огурц.с зеленью | 100 | 1,1/4,5/8,4 | 123 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 0,2/0/13,7 | 53 |
|  |  12 день |  |  |  |
| 1 | Борщ со сметаной | 250/10 | 2,5/4,6/19,8 | 150 |
| 2 | Салат из морск.капусты | 100 | 0,5/4,5/6,7 | 67 |
| 3 | хлеб | 50 | 3,6/0,8/21,4 | 110 |
| 4 | Напиток из фруктов | 200 | 0,2/0/22,6 | 90 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |