Утверждаю: Директор МКОУ «Чкаловская СОШ» МКОУ "Чкаловская СОШ"

Меню для обучающихся 1-4 классов МКОУ «Чкаловская средняя общеобразовательная школа» на 2021-2022 учебный год

1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:		MACCA	пип	цевые вещесті	ΒΑ (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	250	5,8	4,02	10,16	91,64
		плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО	1 ШТ	0,6	0,60	14,7	70,3
	итого:						739,54

Ī	2 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	* *	MACCA	пип	цевые веществ	ΒΑ (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	
				ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	
			БОРЩ	250	6,4	10,3	11,55	171,04	
			КОТЛЕТЫ	80	12,38	18,15	10,74	258,0	
			МАКАРОНЫ (ОТВАРНЫЕ)	180	6,62	5,42	31,73	202,14	
			КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8	
			ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0	
			COK 0,2	200	1,0	0	20,2	84,8	
		итого:						930,78	

3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	MACCA	пип	ЦЕВЫЕ ВЕЩЕСТЕ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		КАША РИСОВАЯ	210	5,1	10,72	33,42	251,0
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,16	19,56	21,32	362,5
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,02	0	14,0	28,0
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		МАСЛО	15	0	8,2	0,1	75,0
		СЫР	10	2,32	2,95	0	36,4
		ЙОГУРТ	125	2,5	12	16	85,0
	итого:						919,9

4 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	наименование блюда	MACCA	пищевые вещества	ΒΑ (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	– ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	9,38	8,88	16,8	169,34
		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100	99,8	10,2	19,4	221,8
		РИС ОТВАРНОЙ – ГАРНИР	150	3,65	5,37	36,68	209,7
		КИСЕЛЬ	200	0,11	0,12	25,1	119,2
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	4,8	20,7	135,0
	итого:						937,04

5 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	MACCA	пиі	цевые вещесті	ΒΑ (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
			ПОРЦИИ	Б Ж У	– ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		
		СУП ХАРЧО	200	4,97	6,19	21,3	152,84
		ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	22,4	18,23	7,03	276,25
		ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ – ГАРНИР	100	5,5	4,8	30,2	194,0
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	2,35	0,1	3,3	21,42
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАН	1 IIIT	2,26	0,76	28,5	141,76
	итого:						868,27

6 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	, ,	MACCA	пиі	цевые веществ	3Α (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ		
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		
		РАССОЛЬНИК	250	6,36	8,9	11,81	158,34		
		ТЕФТЕЛИ	80	7,86	7,98	9,32	140,98		
		МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ – ГАРНИР	150	6,62	5,42	31,73	202,14		
		КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,66	0,09	32,01	132,8		
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0		
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКО	1 ШТ	0,6	0,60	14,7	70,3		
	итого:						786,56		

7 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	MACCA	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		СУП КУРИНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ	200	5,8	4,02	10,16	91,64
		плов из птицы	210	20,3	17,0	35,69	377,0
		КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,54	17,58	118,6
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		СОК 0,2	200	1,0	0	20,2	84,8
	итого:						754,04

8 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	MACCA	пиі	ЦЕВЫЕ ВЕЩЕСТЕ	ΒΑ (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ
			ПОРЦИИ	Б Ж У	– ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)		
		КАША ГРЕЧНЕВАЯ	210	9,09	12,99	35,18	295
		ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	23,16	19,56	21,32	362,5
		ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	0,02	0	14,0	28,0
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		МАСЛО	15	0	8,2	0,1	75,0
		СЫР	10	2,32	2,95	0	36,4
		ЙОГУРТ	125	2,5	12	16	85,0
	итого:						963,9

9 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	MACCA	пип	ЦЕВЫЕ ВЕЩЕСТЬ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	
			ПОРЦИИ	Б	Ж	y	ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
		СУП ГОРОХОВЫЙ	250	9,38	8,88	16,8	169,34
		РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ДУХОВКЕ	100	99,8	10,2	19,4	221,8
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ – ГАРНИР	100	5-45	3,0	25,0	123
		КИСЕЛЬ	200	0,11	0,12	25,1	119,2
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0
		ВАФЛИ	30	5,0	27,0	64,0	520
	итого:						1235,34

10 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:		MACCA	пип	ЦЕВЫЕ ВЕЩЕСТЕ	3A (Γ)	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ	
			ПОРЦИИ	Б	Ж	У	- ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)	
		БОРЩ	250	6,4	10,3	11,55	171,04	
		ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	80	22,4	18,23	7,03	276,25	
		ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ – ГАРНИР	100	5,5	4,8	30,2	194,0	
		ЧАЙ МОЛОЧНЫЙ	200	2,35	0,1	3,3	21,42	
		ХЛЕБ	30	3,2	1,4	14,3	82,0	
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/БАНАН	1 IIIT	2,26	0,76	28,5	141,76	
	итого:						886,47	