



Утверждаю:
Директор МКОУ «Чкаловская СОШ»

Батырова Б.Б.
«11» января 2022 г.

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

1 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
		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

2 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
		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
		СОК 0,2	200	1,0	0	20,2	84,8
	ИТОГО:						930,78

3 ДЕНЬ	ЗАВТРАК:	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА (Г)			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ)
				Б	Ж	У	
		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

