

«Утверждаю»

Директор школы (Л.И. Зимодро)

« 01 » 2021 г.

МБОУ СОШ с. Илим

12-дневное меню для горячего питания учащихся начальной школы  
на 2 полугодие 2020-2021 учебного года

1 неделя понедельник 1

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша рисовая молочная	200	6,7	0,7	68,9	344
2. Напиток из цикория с молоком	200	3,13	2,7	12,17	86,25
3. Батон	40	3,04	1,12	20,56	104,48
4. Масло сливочное порционное	0,030	10,8	19,1	1,3	66,1
5. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,0
6. Нектар	200	0,1	-	12	50
7. Печенье слобное с джемом	30	6,4	17,4	70,7	465

**1 неделя вторник 1**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак:</b>				
1. Салат из свеклы	80	0,81	3,08	6,92
2. Суп харчо с мясом говядина	200	3,15	5,97	4,79
3. Макароны изделия	150	5,85	2,86	37,4
4. Соус на мясном бульоне	90	13,88	14,90	3,47
5. Чай с сахаром	200	1,2	1,4	12,6
6. Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32
7. Груша	100	1,5	0,5	21
				Ккал
				59,09
				75
				198,97
				203,76
				68
				94
				96

**1 неделя среда 1**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак:</b>				
1. Салат из огурцов	80	0,28	0,06	0,38
2. Суп из фасоли	200	23,3	26,2	119
3. Плов с мясом	200	16,62	17,98	40,01
4. Кисель	200	0,07	0,04	23,04
5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
				Ккал
				2,40
				793
				405,82
				111,60
				46,76

**1 неделя четверг 1**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак</b>				
1. Салат из помидоров	80	0,65	4,14	5,62
2. Суп с клецками на мясном бульоне	200	3,33	2,51	15,88
3. Картофельное пюре	100	4,94	6,86	29,66
4. Котлета	80	7,06	6,98	8,43
5. Компот из кураги с изюмом	200	1,16	0,30	27,06
6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
				Ккал
				63,11
				99,77
				178,20
				128,20
				132,80
				46,76

**1 неделя пятница 1**

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак:</b>				
1. Салат из капусты с подсол.масл.	80	0,92	2,05	4,65
2. Суп рассольник	200	2,4	5,5	17,86
3. Каша гречневая	200	8,49	6,56	38,34
4. Сосиска молочная	100	11	21,3	0,86
5. Чай с лимоном	200	0,05	0,01	9,17
6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,6
				Ккал
				41,22
				134
				246,01
				234
				37,96
				46,76

### 1 неделя суббота 1

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>					
1. Салат из моркови	80	0,54	5,68	4,90	74,03
2. Щи с мясом	200	0,2	0,3	26,2	138
3. Курица отварная	80	26,18	9,45	-	165,94
4. Картофель отварной	150	3,135	10,575	21,105	195
5. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
6. Чай с молоком	200	1,6	1,8	12,4	68
7. Яблоко	100	1,5	0,5	21	96

### 2 неделя понедельник 2

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша пшеничная	200	5,95	5,05	32,69	200,86
2. Какао с молоком	200	3,59	2,85	15,71	104,05
3. Булочка сдобная	100	7	11,8	53,4	348
4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76
5. Банан	100	0,89	0,11	9,6	45
6. Конфеты	0,20	4,0	24,0	63,1	290

**2 неделя вторник 2**

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
1. Салат из овощей	80	6,6	1,86	1,6	103
2. Борщ с мясом	200	1,46	3,09	7,57	64,75
3. Жаркое по-домашнему	230	29,47	20,43	33,83	384,24
4. Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45
5. Компот из сухофруктов	200	0,7	0,05	23,10	96,72
6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76

**2 неделя среда 2**

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			
		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Завтрак:</b>					
1. Салат витаминный	80	0,65	4,14	5,62	63,11
2. Суп с рисом на мясном бульоне	200	14,3	2,51	2,3	183
3. Вермишель отварная	150	5,40	9,10	34,20	244,50
4. Биточки куриные	80	12,08	10,99	7,58	169,20
5. Морс из с/м ягод	200	0,43	0,07	22,22	91,95
6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76

**2 неделя четверг 2**

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак:</b>				
1. Салат из моркови со свеж. капустой	80	8,8	19,9	18
2. Суп овощной	200	2,4	5,5	17,86
3. Макароны отварные	150	5,40	9,10	34,20
4. Тефтели из говядины	90	13,75	10,75	14,13
5. Кисель	200	0,07	0,04	23,04
6. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
				Ккал
				107
				134
				244,50
				213,75
				111,60
				46,76

**2 неделя пятница 2**

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность		
		Белки	Жиры	Углеводы
<b>Завтрак:</b>				
1. Салат винегрет	80	2,31	6,95	9,28
2. Суп гороховый	200	23,3	28,3	125
3. Капуста тушеная с мясом	150	6,06	1,94	6,92
4. Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
5. Компот из яблок	200	0,06	0,06	15,34
				Ккал
				112,56
				783
				8,37
				46,76
				62,44

**2 неделя суббота 2**

Наименование блюд	Масса порции, гр.	Пищевая ценность			Ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Завтрак:</b>					
1. Каша ячневая	200	4,4	4,14	15,86	200
2. Бутерброд с сыром	80	3,16/3,07	0,40/3,45	19,32/0,37	94/45
3. Чай с сахаром	200	1,2	1,4	12,6	68
4. Булочка	100	6,4	17,4	70,7	465