Меню для обучающихся 1-4

МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Неделя: вторая (с 17.05.2021 по 21.05.2021)

Понедельник, 17.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Помидоры свежие.	0,6	0,2	0,2	60	14,4
2	Суп картофельный с рыбой.	1,80	2,22	15,39	250/30	106,5
3	Жаркое по – домашнему из говядины.	20,1	17,7	18,9	200/70	337,1
4	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	0	0	35,4	200/20	140,0
5	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ « Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Вторник, 18.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Салат из столовой свёклы с растительным маслом.	0,8	6,4	5,9	65	73,0
2	Суп картофельный с фасолью.	4,9	5,33	19,93	250/30	144,43
3	Мясо (говядина) тушёная в соусе.	12,81	9,03	4,45	100	185,0
4	Гречка отварная рассыпчатая.	4,7	4,10	30,88	150	182,55
5	Кисель из свежих фруктов (витаминизированный)	0,24	0,12	35,76	200/10	145,08
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,76	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Среда, 19.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свежих огурцов и помидоров.	0,57	3,6	1,8	60	42,36
2	Суп вермишелевый.	6,3	6,3	49,3	250/30	283,1
3	Тефтели мясные.	13,1	12,4	8,5	90	198,0
4	Рис отварной.	3,67	5,42	36,67	150	210,11
5	Сок (витаминизированный)	2,0	0,12	20,2	200	92,0
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,76	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Четверг, 20.05.2021

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Винегрет с сельдью и зелёным луком.	3,5	6,2	3,0	60	75,1
2	Рассольник ленинградский со сметаной.	1,9	5,4	12,5	250/30	107,29
3	Котлеты рыбные.	10,7	3,5	7,5	80	104,39
4	Макароны отварные.	8,46	9,95	21,32	150	209,0
5	Кисель из ягод (витаминизированный).	0,16	0,08	27,5	200/10	11,36
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,76	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Пятница, 21.05.2021

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Салат из солёных огурцов с зелёным луком.	0,5	2,01	1,1	60	33,6
2	Суп картофельный с рыбой.	1,80	2,22	15,39	250/30	106,5
3	Птица (курица отварная).	18,7	9,66	0	80	262,4
4	Капуста тушёная.	3,0	5,52	11,8	150	115,5
6	Компот из сухофруктов (витаминизированный).	0,2	0,2	21,2	200/20	115,0
7	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»
УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Неделя: первая (с 24.05.2021 по 28.05.2021)

Понедельник, 24.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Огурцы свежие.	0,42	0.06	1,14	60	7,00
2	Суп гороховый .	11,5	4,8	10,25	250/ 30	168,0
3	Биточки мясные паровые.	7,92	6,62	5,92	80	117,0
4	Рагу из овощей.	3,53	12,7	2,29	150	202,86
5	Компот из сухофруктов.	0	0	31,4	200/20	140,0
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Вторник, 25.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Салат из свёкл с яблоками с растительным маслом.	0,8	6,4	5,9	65/20	94
2	Суп с макаронными изделиями.	3,98	5,1	17,7	250/30	100,13
3	Мясо (говядина) тешенная в соусе.	12,81	9,03	4,45	100	165,0
4	Пюре картофельное.	3,08	2,33	19,13	150/8	109,73
5	Сок (витаминизированный)	2,0	0,12	20,2	200	92,0
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Среда, 26.05.2021 г.

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	углеводы		
1	Салат из солёных огурцов.	0,5	2,01	1,1	60	33,6
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной.	2,7	5,2	11,9	250/30	92,0
3	Плов из мяса птицы.	12,67	7,4	28,94	150/70	227,0
4	Компот из свежих яблок (витаминизированный).	0,52	0,18	28,86	200/45	122,24
5	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Четверг 27.05.2021

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиры	Углеводы		
1	Винегрет овощной с растительным маслом.	1,0	3,1	5,3	60	70,0
2	Рассольник ленинградский со сметаной.	1,9	3,4	12,5	250/30	89,0
3	Каша рисовая рассыпчатая.	3,78	5,3	39,29	160	242,0
4	Рыба тушёная в томате с овощами.	9,75	4,05	4,01	100	105,0
5	Напиток из плодов шиповника.	0,7	0,3	24,4	200/20	117,0
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,79	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова

Меню для обучающихся 1-4
МКОУ «Большеприваловская СОШ»

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы Г.И. Дуракова

Пятница, 28.05.2021

№ п/п	Наименование блюда				Выход в граммах	Энерг. ценность
	ОБЕД	белки	жиру	углеводы		
1	Салат из капусты с растительным маслом.	1,05	3,7	5,5	60	59,7
2	Щи из свежей капусты с картофелем.	1,8	4,98	8,13	250/30	84,48
3	Котлеты рубленые из птицы	12,16	9,88	10,8	80	189,76
4	Картофель отварной.	3,0	0,6	23,7	150	112,2
5	Кисель из концентрата (витаминизированный).	0,24	0	33,8	200/10	132,0
6	Хлеб ржано – пшеничный.	2,24	0,44	19,76	40	91,96

Повар Н.В. Баскакова