



УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Шин-Мерская
СОШ им. Б.М.Басанова»
Л.Б.Кандуева./
Приказ № 108 от 31.08.2022

**Основное меню
на 2 полугодие 2021 – 2022 учебного года
1-4 классы**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день					
1-4 классы					
Суп харчо	250	7,18	2,94	11,76	102,26
Птица, тушенная в сметанном соусе	100	23,57	16,29	0,57	242,86
Гарнир из макаронных изделий	150	6,79	0,81	34,85	173,88
Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Чай сладкий	200	0,08	0,01	10,99	56,85
Итого:					716,85

2 день					
1-4 классы					
Суп куриный	250	3,37	2,98	15,69	144,0
Котлеты	100	17,80	17,50	14,30	286
Картофельное пюре	150	1,03	3,41	0,71	106,93
Салат «Витаминный»	100	0,32	1,73	1,21	21,49
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94
Какао с молоком	200	3,35	3,52	20,13	141,36
Фрукты	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					840,78

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
3 день					
1-4 классы					
<i>Рассольник ленинградский</i>	250	2,27	2,51	4,19	104,75
<i>Плов из птицы</i>	230	10,76	8,38	29,69	306,64
<i>Омлет натуральный</i>	150	15,52	24,08	4,16	293,54
<i>Чай сладкий</i>	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					902,78

4 день					
1-4 классы					
<i>Суп гороховый</i>	250	5,72	3,77	21,93	144,9
<i>Гуляш из говядины</i>	230	15,67	10,16	2,00	290,46
<i>Овощи свежие</i>	100	1,10	0,10	3,50	20
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,59	0,00	28,22	116,00
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					703,46

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
5 день					
1-4 классы					
<i>Борщ</i>	250	4,45	6,23	4,80	168,53
<i>Тефтели</i>	80	4,00	10,57	13,58	176,62
<i>Гречка отварная</i>	150	7,46	5,61	35,84	230,53
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Чай сладкий</i>	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					773,53

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
6 день					
1-4 классы					
<i>Суп куриный</i>	250	3,37	2,98	15,69	144,0
<i>Птица, тушеная в сметанном соусе</i>	100	23,57	16,29	0,57	242,86
<i>Гарнир из макаронных изделий</i>	150	6,79	0,81	34,85	173,88
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Чай молочный</i>	200	2,08	1,60	12,90	39,10
Итого:					740,84

7 день**1-4 классы**

<i>Суп харчо</i>	200	7,18	2,94	11,76	102,26
<i>Картофельная запеканка с мясом</i>	230	8,10	6,90	2,90	183,01
<i>Салат «Витаминный»</i>	100	0,32	1,73	1,21	21,49
<i>Творожный кекс</i>	100	9,82	21,36	47,43	217,40
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Чай сладкий</i>	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					722,01

8 день**1-4 классы**

<i>Суп гороховый</i>	250	4,34	2,53	12,21	136,00
<i>Жаркое по-домашнему</i>	230	7,99	5,04	0,42	334,95
<i>Огурцы свежие</i>	100	1,10	0,10	3,50	20
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,66	0,09	32,01	132,8
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					764,75

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
9 день					
1-4 классы					
<i>Борщ</i>	250	4,45	6,23	4,80	168,53
<i>Гуляш из говядины</i>	230	15,67	10,16	2,00	290,46
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Чай сладкий</i>	200	0,08	0,01	10,99	56,85
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					656,84

10 день					
1-4 классы					
<i>Суп куриный</i>	200	4,79	6,03	12,42	118,62
<i>Плов</i>	230	10,76	8,38	29,69	306,64
<i>Салат свекольный с р/м</i>	100	2,14	7,64	0,00	127,28
<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,04	0,32	19,68	94
<i>Кисель</i>	200	1,36	0	29,02	121,52
<i>Фрукты</i>	100	0,40	0,30	10,30	47
Итого:					815,06