

МКОУ «Кулинская СОШ №1 им. Мурачуева Х.Р.»
 Директор
 М.А. Чаринов/



**Двенадцатидневное меню
 муниципального общеобразовательного казенного учреждения «Кулинская СОШ №1 им. Мурачуева Х.Р.»
 для учащихся 1 – 4 классов на 2021/2022 учебный год.**

№ реп	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 неделя						
	Понедельник					
	Суп чечевичный с говядиной	250	18,7	12,10	0	325,75
	Салат морковный с яблоками	100	0,44	3,6	8,53	67,36
	Компот из кураги	200	0,20	0,00	32,60	132,0
	Хлеб пшеничный	100	8,10	1,00	48,8	242
	Вторник					
	Каша гречневая с подливой	250	12,0	1,3	75,0	342
	Салат капустный с зеленым горошком	100	1,41	5,08	9,02	87,40
	Сок абрикосовый	200	0,00	0,00	11,2	168
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242

Среда									
	Суп гороховый на курином бульоне.	250	5,27	6,8	14,25				130
	Курица отварная.	100	30,50	7,85	6,53				15,00
	Салат морковный с капустой.	100	1,41	6,15	3,73				74,20
	Чай с сахаром.	200	0,8	0,7	8,3				41,0
	Хлеб пшеничный.	100	8,1	1,0	48,8				242
	Яблоки.	113,2	0,4	0,4	9,8				44
Четверг									
	Макаронные отварные со сметаной.	250	5,52	4,52	26,45				168,45
	Рыба запеченная в духовке.	100	13,87	7,85	6,53				150,0
	Салат морковный с яблоками.	100	1,08	0,18	8,62				40,40
	Компот из кураги.	200	0,20	0,00	14,00				28,0
	Хлеб пшеничный.	100	8,1	1,0	48,8				242,0
Пятница									
	Суп картофельный с мясными фрикадельками.	250	5,83	4,56	13,59				34,23
	Салат капустный с зеленым горошком.	100	1,08	0,18	8,62				9,62
	Сок абрикосовый.	200	0,0	0,0	13,62				12,50
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8				3,85
Суббота									
	Каша молочная рисовая	250	6,03	1,28	21,04				101,0
	Какао на молоке.	200	2,64	2,79	19,12				108,9
	Яйца отварные вкрутую.	1 шт	5,1	4,6	0,3				157
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8				242
	Масло сливочное	22,73	0,5	89,0	0,20				750
	Фрукты	115	0,4	0,4	9,8				44,0

[illegible]

	Суп перловый с курицей	250	5,83	4,56	13,59	34,23
	Салат капустный с зеленым горошком.	100	1,08	0,18	8,62	9,62
	Сок абрикосовый.	200	0,0	0,0	13,62	12,50
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	3,85
	Суббота					
	Каша молочная пшеничная	250	6,03	1,28	21,04	101,0
	Какао на молоке.	200	2,64	2,79	19,12	108,9
	Яйца отварные вкрутую.	1 шт	5,1	4,6	0,3	157
	Хлеб пшеничный	100	8,1	1,0	48,8	242
	Масло сливочное	22,73	0,5	89,0	0,20	750
	Фрукты	113,2	0,4	0,4	9,8	44