

Согласовано:

Представитель Роспотребнадзора

Утверждаю:

Директор школы

/ Гаджиев М. Г. /

**2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ШКОЛ МКОУ "ВЕРХНЕБАТЛУХСКАЯ СОШ"  
ШАМИЛЬСКОГО РАЙОНА В ФОРМЕ КОМПЛЕКСНОГО ОБЕДА НА 2020-2021 УЧ. ГОД.**

**1 неделя**

п/н	Наименование блюд	Вес (г)	Белки/ Жиры/ Углеводы	Калорий- ность (ккал)
-----	-------------------	---------	-----------------------------	-----------------------------

**1 день**

1	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук	100	1,2/3,3/11,7	82
2	Борщ из свежей капусты с картофелем и с мясом	250	2,52/4,65/19,1	150
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Компот из изюма и кураги	200	0,7/0/28,8	113

**2 день**

1	Картофельное пюре с маслом.	150	3,1/4,9/19,6	137
2	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж,	100	1,1/4,5/7,8	75
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
4	Булочка (хлеб)	50	6,1/4,5/19	142

**3 день**

1	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св,)	100	1,2/3,3/11,7	82
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5/4,4/33,3	198
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Компот из изюма и кураги	200	0,7/0/28,8	113

**4 день**

1	Салат (капус свеж, чеснок)	100	1,3/9,9/8,8	129
2	Суп карто.с горохом, с мясом	250/12,5	9,1/7,5/17,8	176
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53

**5 день**

1	Плов из говядины	250	19,1/21,9/53,9	494
2	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	1,1/4,5/7,8	75
3	хлеб ржаной	150	0,78/20,02/	81
4	чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53

**6 день**

1	Суп картоф. С мясом, с рожк.	250/12,5	2,7/3/18,8	115
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец св, зел гор конс)	100	1,2/3,3/11,7	82
3	напиток яблочный	200	0,1/0/22,6	89
7	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110

--	--	--	--	--

**2 неделя**

**7 день**

1	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук реп, перец )	100	1,2/3,3/11,7	82
2	Борш из свежей капусты с картофелем и с мясом	250	2,52/4,65/19,1	150
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Компот из изюма и кураги	200	0,7/0/28,8	113

--	--	--	--	--

**8 день**

1	Картофельное пюре с масло.	150	3,1/4,9/19,6	137
2	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	1,1/4,5/7,8	75
3	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53
4	Булочка (хлеб)	50	6,1/4,5/19	142,0

--	--	--	--	--

**9 день**

1	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук	100	1,2/3,3/11,7	82
2	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5/4,4/33,3	198
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Компот из изюма и кураги	200	0,7/0/28,8	113

--	--	--	--	--

**10 день**

1	Салат (капус свеж, чеснок)	100	1,3/9,9/8,8	129
2	Суп карто.с горохом, с мясом	250/12,5	9,1/7,5/17,8	176
3	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110
4	Чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53

--	--	--	--	--

**11 день**

1	Плов из говядины	250	19,1/21,9/53,9	494
2	Салат "Сезонный" (капуста свеж, огур свеж, лук реп)	100	1,1/4,5/7,8	75
3	хлеб ржаной	150	0,78/20,02/	81
4	чай с сахаром	200	0,2/0/13,7	53

**12 день**

1	Суп картоф. С мясом, с рожк.	250/12,5	2,7/3/18,8	115
2	Салат "Витаминный" (капуста св, морк, лук	100	1,2/3,3/11,7	82
3	напиток яблочный	200	0,1/0/22,6	89
4	Батон (хлеб)	50	3,6/0,8/21,4	110

--	--	--	--	--