

Утверждаю

Директор школы: _____ Гучинова М.Г.

Приказ № 58 от 02. 09.2021г.

**Примерное десятидневное меню
для обучающихся начальных классов
МКОУ «Цаган - Уснская СОШ» на 2021 – 2022 учебный год**

День недели	МЕНЮ	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (Ккал)
1 день	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	Гречневая каша на молоке с сахаром и маслом	150	18,25	14,8	89,7	571,9
	Чай сладкий	200	0,29	0,06	15,31	60,15
	Яблоки	150	1,55	0,1	21,9	92,3
	Итого	540	23,09	16,6	146,91	824,15
2 день	Борщ мясной со сметаной	250/10	3,75	7,41	12,46	145,2
	плов	200	25,45	29,25	50,14	554,7
	Чай с сахаром	200	0,29	0,06	15,31	60,15
	Хлеб	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	печенье	100	8,1	17,5	66,5	455
	Итого	800	40,59	55,42	164,2	1314,85
3 день	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,53	5,01	20,47	162,1
	Гуляш из говядины с макаронами отварными	105/180	16,1/5,93	18,34/4,11	4,7/39,51	201,5/280,76
	Компот	200	1,3	-	28,6	115,3
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	яблоки	150	1,55	0,1	21,9	92,3
	Итого	925	35,41	28,76	135,18	951,76

4 день	Суп в мясном бульоне с лапшой	250	6,12	7,35	38,8	246,4
	Рагу овощное	180	3,58	12,46	35,7	312,7
	Кисель	40	3,0	1,2	20	99,8
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	Сок	200				18,2
	Итого	710	15,7	22,21	114,5	776,90
5 день	Рисовая каша с сахаром и маслом	150	6,12	7,35	38,8	246,4
	Яйцо отварное	1 шт	5,10	4,6	0,30	63
	Сырники	180	26,8	21,6	3,4	451,1
	Хлеб с сыром	40/15	3/4,6	1,2/ 5	20/0,4	99,8 /72
	Чай с молоком	200	0,29	0,06	15,31	60,15
	Апельсин	150	1,35	0,3	12,1	60
Итого	635	47,25	40,11	90,31	1052,45	
6 день	Овсяная каша с маслом и с сахаром	250	8,2	0,29	29,22	271,28
	Хлеб пшеничный с маслом	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	Чай сладкий	200	1,3		28,6	115,3
	Шоколад		6,25	3,36	20	151,25
	Итого	490	18,75	4,85	97,82	637,63
	7 день	Борщ в мясном бульоне со сметаной	250/10	3,75	7,41	12,46
Котлета куриная с отварными макаронами		100/180	16,7/5,93	18,35/4,11	19,45/39,51	312,6/ 280,76
Салат из помидоров с растительным маслом		100	1,31	5,04	3,79	65,95
Какао с молоком		200	4,6	4,3	25,0	144
Хлеб пшеничный		40	3,0	1,2	20,0	99,8
Итого		990	35,29	40,41	120,21	1066,51
8 день	Салат из огурцов на раст.масле	100	0,86	5,09	2,57	59,35
	Суп гороховый на мясном бульоне	250	7,53	5,01	20,47	162,1
	Сардельки отварные	100	10,26	6,84	8,33	226
	гречка	150	18,32	8,88	90,04	52,31
	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,0	99,8
	Итого					

	компот	200	1,3			28,6	115,3
	Апельсины	150	1,35		0,3	12,1	60,0
	Итого	990	42,62		27,32	182,11	774,86
9 день	Суп харчо на мясном бульоне	250	7,53		5,01	20,47	162,1
	Рыба припущенная с картофельным пюре	80/150	3,12/3,12		5,56/5,52	17,9/17,9	146,8/146,8
	Салат из свеклы	80/100	1,31/1,5		3,6/4,5	6,72/8,4	71,2/89
	Кисель	40	3,0		1,2	20	99,8
	Яблоки	150	1,55		0,1	21,9	92,3
	Итого	850	21,13		25,49	113,29	808
10 день	Манная каша с маслом и с сахаром	200	6,24		6,10	19,70	158,64
	Чай с молоком	200	0,29		0,06	15,31	60,15
	Хлеб пшеничный с сыром	40	3,0		1,2	20,0	99,8
	Сок	200					18,2
	Булочки	187,5	25,35		26,72	11,17	384
	Итого	827,5	34,88		34,08	66,18	720,79