

Утверждено:
Директор МКОУ « Кашкентская СОШ»

Малдаев М.М.
от 01 09 2022г



**Двухнедельное меню для учащихся 1-4 класс
МКОУ « Кашкентская СОШ»**

Школа

Кашкентская СОШ

Отд./корп

День

1 день

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб	-								
	фрукты	-								
Завтрак 2	фрукты	-								
Обед	закуска		яблоки	100		44	0	0	10	
	1 блюдо		Суп пшенич ый с курицей	5		219	19	9	25	
			плов рисовый с курицей	4		447	31	37	52	
	гарнир									
	сладкое		чай	200		69	0	0	17	
	хлеб бел.	-	Пшенич ый	40		40	1	0	8	
	хлеб черн.	-								
						61,00				
					349	61,00	819	52	45	111

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

3 день

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		салат из свежей капусты	100		87	1	5	9
	1 блюдо		рисовый суп с курицей	250/15/80		334	18	19	19
	2 блюдо		пюре картофельное с курицей	2		356	21	22	25
	гарнир								
	сладкое		компот из кураги	200		107	1		27
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
					342	61,00	999	45	47

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 4

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб	-								
	фрукты	-								
Завтрак 2	фрукты	-								
Обед	закуска		яблоки	100		44	0	0	10	
	1 блюдо		Картофельный суп с курицей	5		198	5	9	24	
	2 блюдо		голубцы из говядины	250		198	5	9	2	
	гарнир									
	сладкое		чай	200		69	0	0	17	
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		40	1	0	8	
	хлеб черн.	-								
						61,00				
					595	61,00	549	12	19	60

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 5

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		яблоки	100		44	1	8	8
	1 блюдо		Суп пшеничный с говядиной	17		113	0.18	3	14.65
	2 блюдо		рисовая каша по узбекски с курицей	4		458	31	37	52
	гарнир								
	сладкое		чай	200		69	0	0	17
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
						61,00			
				360	61,00	798	36	49	100

Школа Отд./корп День

прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска								
	1 блюдо		Суп пельмени с говядиной	250/25/50		99.9	5	6	6
	2 блюдо		отварной макарон с курицей	2		389	23	19	31
	гарнир								
	сладкое		чай	200		69	0	0	17
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
						61,00			
				242	61,00	572	32	26	78

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 8

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		салат из свежей капусты	100		87	1	5	9
	1 блюдо		рисовый суп с курицей	250/15/80		334	18	19	19
	2 блюдо		пюре картофельное с курицей	2		356	21	22	25
	гарнир								
	сладкое		компот из кураги	200		107	1		27
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
						61,00			
			342		61,00	999	45	47	103

Школа

МКОУ " Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 9

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб									
Завтрак 2	фрукты									
Обед	закуска									
	1 блюдо	2002005	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16	
	2 блюдо	6792005	Пюре картофельное	150		294	2	2	6	
	гарнир	6082005	Котлеты из говядины			114	8	6	18	
	сладкое		Печенье	13		52	9	20	20	
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30		85	3	0	18	
	хлеб черн.									
		6862005	Компот из яблок	200		107	1		27	
						61,00				

Школа Отд./корп День

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофелем	250		150	3	5	19
	2 блюдо		Макаронны с говядиной	150		238	12	10	26
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.								
			Компот из яблок	200		110	0	0	22
					61,00				

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 11

прием пищ	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		яблоки	100		44	1	8	8
	1 блюдо		Суп пшеничный с говядиной	17		113	0.18	3	14.65
	2 блюдо		рисовая каша по узбекски с курицей	4		458	31	37	52
	гарнир								
	сладкое		чай	200		69	0	0	17
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
						61,00			
					360	61,00	798	36	49

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийнос	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо									
	гор.напиток									
	хлеб	-								
	фрукты	-								
Завтрак 2	фрукты	-								
Обед	закуска									
	1 блюдо		Суп пельмени с говядиной	250/25/50		99.9	5	6	6	
	2 блюдо		отварной макарон с курицей	2		389	23	19	31	
	гарнир									
	сладкое		чай	200		69	0	0	17	
	хлеб бел.	-	Пшеничный	40		114	4	0	24	
	хлеб черн.	-								
						61,00				
					242	61,00	572	32	26	78