

Согласовано

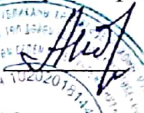
Утверждаю

Председатель родительского

комитета

 Верховых Л.И.

директор МБОУ ООШ с.Свобода

 Г.А.Акберова

12 апреля 2021 года



Примерное 2-х недельное меню для детей с 7 до 11 лет

Сезон: весна-лето

По МБОУ ООШ с.Свобода для обучающихся 1-4 классов

Сезон :весна -лето

Категория: учащиеся 7-10 лет

1 смена

1-я неделя/Понедельник

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат из капусты с яблоками	60	4,65	34
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	22,13	89
3	Плов из говядины	250	26,09	490
4	кисель	200	2,13	76
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
	итого		57,43	

1-я неделя /вторник

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат витаминный	60	11,33	84
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200	16,5	95
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	9,32	194
4	Котлета из говядины	60	13,2	196
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
6	Компот из сухофруктов	200	4,65	110
	итого		57,43	

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Свекла отварная	60	2,95	22
2	Уря с птицей	200	9,18	145
3	Жаркое по домашнему	200	23,87	348
4	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
5	Сок фруктовый	200	19	92
	итого		57,43	

1-я неделя/четверг

	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
1	обед			
2	Салат из моркови	60	4,3	80
3	Борщ с капустой и картофель со сметаной	200	19,46	77
4	Плов из курицы	180	12,28	384
5	Фрукты свежие яблоки	150	16,5	71
6	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
7	Чай с сахаром	200	2,46	35
	итого		57,43	

1-я неделя /пятница

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат из отварной свеклы	60	12,57	51
2	Суп крестьянский с крупой с(пшеной) и сметаной	200	13,45	88
3	Голубцы ленивые	90	26,13	161
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
6	Компот из сухофруктов	200	2,85	110
	итого		57,43	

2-я неделя /понедельник

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат из свеклы с яблоками	60	8,7	51

2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	15,38	73
3	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,92	269
4	Котлеты из говядины	60	17,60	196
4	кисель	200	1,40	76
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
	итого		57,43	

2-я неделя/вторник

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат из моркови	60	3,2	80
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,77	89
3	Жаркое по домашнему	180	23,03	313
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
6	Сок фруктовый	200	19	92
	итого		57,43	

2-я неделя/ среда

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат из капусты с яблоками	60	8,15	34
2	Уря с птицей	200	12,79	145
3	Голубцы ленивые	90	28,38	161
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
6	Какао с молоком	200	5,68	69
	итого		57,43	

2-я неделя / четверг

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Свекла отварная	60	2,95	22
2	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200	17,98	95
3	Каша гречневая рассыпчатая	150	6	253
5	Хлеб пшеничный	45	2,43	77
6	Котлеты из говядины	60	11	196
6	Чай с сахаром	200	1,55	63
7	Фрукты свежие	135	15,52	63
	итого		57,43	

2-я неделя питания

№	Наименование блюда	Масса порции гр.	цена	ккал
	обед			
1	Салат витаминный	60	12.24	84
2	Рыбный сур(уха с крупой)	200	17.28	73
3	Плов из курицы	150	20.83	320
5	Хлеб пшеничный	45	2.43	77
6	компот	200	4.63	69
	итого		57.43	