

Приложение № 1 к приказу
 МКОУ «Малиновоозёрская ООШ» № 82 от 27.08.2021 г.
 «Утверждаю»
 Директор МКОУ
 «Малиновоозёрская основная общеобразовательная
 школа»
 _____ Е.В. Сотникова

**Примерное 12 – дневное меню для обучающихся 1- 4 классов
 МКОУ «Малиновоозёрская основная общеобразовательная школа»**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порций в граммах для обучающихся 1-4 классов	Пищевые вещества			
			Б	Ж	У	Энерг. цен.
	<u>День 1</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Огурец свежий в нарезке	60				
2	Борщ со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
3	Рыба тушеная с овощами	80	14,52	8,03	7,51	160,29
4	Картофель отварной (запеченный)	150	2,09	4,69	18,14	121,64
5	Кисель из ягод (замороженных или свежих ягод)	200	0,12	-	21,15	85,07
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
8	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	
	<u>День 2</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Помидор свежий в нарезке	60				
2	Щи из свежей капусты	250	2,09	6,33	10,64	107,83
3	Плов из птицы	200	37,2	45,33	41,05	747,09
4	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
5	Хлеб пшеничный	20				

6	Хлеб ржаной	30				
	<u>День 3</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свежих овощей с р/м	60	0,98	5,13	4,54	65,81
2	Суп рисовый с картофелем	250	2,31	7,74	15,43	140,59
3	Бефстроганов	80	21,72	25,11	3,85	325,69
4	Макаронные изделия отварные	150	3,68	3,53	23,55	140,73
5	Компот из сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
	<u>День 4</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Овощи свежие в нарезке	60				
2	Борщ с картофелем и фасолью	250	2,34	3,89	13,61	98,79
3	Тефтели мясные	80	12,85	14,6	8,74	217,83
4	Рис отварной	150	2,59	3,39	26,85	150,12
5	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
	<u>День 5</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Салат витаминный с р/м	60	0,98	5,13	4,54	65,81
2	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2,31	7,74	15,43	140,59
3	Котлеты (мясо или птица)	80	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Макаронные изделия	150	3,68	3,53	23,55	140,73
5	Компот из сухофруктов	200	10,68	11,72	5,74	176,75
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
8	Банан	100				
	<u>День 6</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Помидор свежий в нарезке	60				
2	Борщ со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
3	Жаркое по домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08
4	Кисель из ягод	200	0,12	-	21,15	85,07
5	Хлеб пшеничный	20				
6	Хлеб ржаной	30				

	<u>День 7</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Салат из моркови с яблоками с р/м	60	0,9	10,16	8,24	128,12
2	Суп рыбный	250	6,22	8,31	21,28	184,48
3	Котлета рубленая мясная	100	10,68	11,72	5,74	176,75
4	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,82	3,62	30,0	175,87
5	Компот из сухофруктов	200	10,68	11,72	5,74	176,75
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
8	Груша	100				
	<u>День 8</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Капуста квашеная	60	1,60	10	3,58	110,60
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	2,86	21,76	124,09
3	Тефтели мясные	80	12,85	14,6	8,74	217,83
4	Пюре гороховое	150	23,06	5,12	50,84	328
5	Кисель из ягод	200	0,12	-	21,15	85,07
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
	<u>День 9</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Огурец свежий	60				
2	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	9,76	6,82	19,01	175,1
3	Котлета рыбная	80	8,7	7,4	4,5	123,1
4	Картофельное пюре	150	2,13	4,04	15,53	160,97
5	Компот из свежих яблок	200	0,16	-	14,99	60,64
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
8	Мандарин	100				
	<u>День 10</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Помидор свежий в нарезке	60				
2	Борщ со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16
3	Тефтели мясные	80	12,85	14,6	8,74	217,83
4	Вермишель отварная	150	3,68	3,53	23,55	140,73
5	Компот из ягод	200	0,12	-	21,15	85,07

6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				
	<u>День 11</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Салат из свеклы (до 01.03) Овощи свежие (термическая обработка)	40 30	0,9	1,2	7,3	57,4
2	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,3	5,8	23,4	159,6
3	Плов	200	15,6	20,3	43	301,5
4	Сок натуральный	200	0,4		12,2	147
5	Хлеб пшеничный	20				
6	Хлеб ржаной	30				
7	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	
	<u>День 12</u>					
	<u>Обед</u>					
1	Икра кабачковая	30	0,5	2,7	-	36
2	Суп картофельный рисовый	250	3,3	5,5	22,7	147,5
3	Котлета рыбная	75	11,5	8,8	12,0	102
4	Пюре картофельное	150	3,3	4,7	8	190
5	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,6	-	3,2	120
6	Хлеб пшеничный	20				
7	Хлеб ржаной	30				