



Утверждаю

Директор МОБУ
Изобильная СОШ


Еремина Ю.О.

Ежедневное меню .1-4 класс.

Понедельник, 1 неделя.1 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты,св. огурец и помидор	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Йогурт	100	89,0

Вторник, 1 неделя.2 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Огурец в нарезке	60	74,3
Плов с курицей	200	273,2
Кофейный напиток с молоком	200	86
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Сок	200	47

Среда, 1 неделя.3 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Сыр твердый сорт в нарезке.	30	53,7
Масло слив,порционнo	30	66,1
Каша дружба	200	168,9
Чай с молоком и сахаром	200	50,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
яблоко	30	129,0

Четверг, 1 неделя.4 день

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Помидор в нарезке	60	8,5
Картофельное пюре	150	204,8
Тефтели	100	126,4
Кисель из клюквы	200	56,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
печенье	150	93

Пятница, 1 неделя.5 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты и св. морковью.	60	81,5
Каша гречневая.	150	233,7
Курица с овощами.	70	77,0
Компот из сухофруктов	200	81
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
йогурт	100	89

Понедельник, 2 неделя.6 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из капусты,огурец,помидор	60	73,5
Макароны отв.	150	196,8
Курица тушеная с морковью.	100	126,4
Чай с сахаром	200	26,8
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Сок яблочный	200	86,6

Вторник, 2 неделя.7 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Огурец в нарезке	60	45,7
Рагу из курицы	200	273,2
Какао с молоком	200	100,4
Хлеб в\с	40	70,3
йогурт	200	47

среда, 2 неделя.8 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Масло слив.порционно	30	66,1
Сыр твердый сорт	30	53,7
Каша вязкая молочная овсяная	200	272,8
Чай с сахаром	200	30,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Яблоко	150,0	57,0

четверг, 2 неделя.9 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из св. помидоров и огурцов.	60	37,5
Рис отварной	150	203,5
Рыба тушеная в томате с овощами	70	103,1
Чай с сахаром	200	27,9
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
Печенье	100	57,0

Пятница, 2 неделя.10 день.

Наименование приема пищи,блюда.	Масса порции,гр	калорийность
Завтрак:		
Салат из св. капусты,зел. горошек,св моркови	60	114,4
Жаркое по домашнему	150	225,6
Компот из яблок	200	46,7
Хлеб в\с	40	70,3
Хлеб р\п	40	39,1
йогурт	100	89,0