

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

Директор МКОУ «Кашкентская СОШ»


Махмадоев М.М.



от 09.01.2023г

Утверждено:

Школа Отд./корп

День

рием пищ	Раздел	№ реч.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергичнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		яблоки	100		44	0	0	10
			Суп						
			пшеничн						
			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
			Пшеничн						
			ый	40		40	1	0	8
			хлеб бел.	-					
			хлеб черн.	-					
				349	71,00	819	52	45	111

Школа

МКОУ " Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	экологичнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	422 004	Салат из свежей капусты	100		87	1	5	9
	1 блюдо	2 062 005	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо	2442015	Плов с мясом	175		381	10	23	39
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов	200		110	0	0	22
	Хлеб бел.	1352005	Чурек	30		86	4	0	24
	хлеб черн.				71,00				

Школа МКОУ "Кашкентская СОШ" Отд./корп

День 3 День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	влорийнос	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	71,00	999	45	47	103

Школа МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергетическая ценность	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.	-							
				595	71,00	549	12	19	60

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корт

День

День 5

Прием пищи	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
			Суп пшенич ый с говядино й	17		113 0.18		3	14.65
			рисовая каша по узбекски с курицей	4		458	31	37	52
	гарнир		чай						
	сладкое		Пшеничн ый	200		69	0	0	17
	хлеб бел.			40		114	4	0	24
	хлеб черн.				71,00				
					71,00				
				360	71,00	798	36	49	100

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 6

Прим. пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		Суп пельмени с говядино й	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.	-	Пшеничн ый	40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
					242	71,00	572	32	26

Школа "МКОУ" Кашкентская СОШ" Отд./корм

День День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	впоряднос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	422 004	Салат из свежей капусты	100		87	1	5	9
	1 блюдо	2 062 005	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо	2442015	Плов с мясом	175		381	10	23	39
	гарнир								
	сладкое		Компот из свежих плодов	200		110	0	0	22
	хлеб бел.	1352005	Чурек	30		86	4	0	24
	хлеб черн.				71,00				

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корп

День

День 8

Прием лиц	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	в/лорийнос	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 блюда		люре 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	71,00	999	45	47	103

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корм

День

День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Суп						
			картофельный с горохом	250		135	5	5	16
			Пюре картофельное	150		294	2	2	6
			Котлеты из говядины			114	8	6	18
			гарнир			52	9	20	20
			сладкое			85	3	0	18
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30					
	хлеб черн.								
		6862005	Компот из яблок	200	71,00	107	1		27

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корм

День

День 10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	алорийност	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Борщ из свежей капусты с картофел ем	250		150	3	5	19
			Макарон ы с говядино й	150		238	12	10	26
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.		Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.								
			Комлот из яблоч	200		71,00	110	0	0

Школа Отд./корм

День

Прием пищи	Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход, г	Цена	Энергичнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		яблоки	100		44	1	8	8
			Суп						
			пшеничн ый с говядино й	17		113	0.18	3	14.65
			рисовая каша по узбекски с курицей	4		458	31	37	52
			гарнир						
	сладкое		чай	200		69	0	0	17
	хлеб бел.		Пшеничн ый	40		114	4	0	24
	хлеб черн.								
				360	71,00	798	36	49	100

Школа

МКОУ "Кашкентская СОШ"

Отд./корм

День

День 12

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	влорийнос	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб	-							
	фрукты	-							
Завтрак 2	фрукты	-							
Обед	закуска		Суп пельмени с говядино й	250/25/50		99.9	5	6	6
			отварной макарон с курицей	2		389	23	19	31
	гарнир		чай						
	сладкое		Пшеничн ый	200		69	0	0	17
	хлеб бел.	-		40		114	4	0	24
	хлеб черн.	-							
					71,00				
				242	71,00	572	32	26	78