



Утверждаю директор
МКОУ "СОШ" с.п Кичмалка
Боташева

Меню 1-4 классов
с 11.01.2021 по 22.01.2021

11.01.2021								
		масса гр.		Выход гр	пищевые вещества			энергетич ценно (кал)
		брутто	нетто		б	ж	у	
	Обед							
	овощи свежие с раст.маслом			60				
	суп гороховый			250				
8	плов с мясом			250				
	компот из сухофруктов			200				
	банан			180				
	хлеб		50		14,6	1,8	29,88	
							157,2	

12.01.2021							
	Обед						
	Свекольник		250				
	Тефтели		100		13	11,2	0
	соус томатный		50				
	пшенка отварная			150			
	кисель		200				
	хлеб	70	20		14,6	1,8	29,88
							157,2

13.01.2021							
	Обед						
	Суп с перловой крупой			250			
	Тертая морковь с сахаром			60			
	курица отварная			100			
	соус сметан.			50			
	крупя кукурузная с маслом		180				
	компот из сухофруктов			200			
	банан			180			
	хлеб	70	20				

14.01.2021							
	Обед						
	отварная свекла с рас.маслом		60				
	суп с красной фасол.						
	Рыбные котлеты		80				
	гречка отварная		180				
	чай с лимоном		200				
	хлеб	70	50				

15.01.2021							
	Обед						
	Борщ со сметаной		250				
	жаркое по домашнему		250				

	компот из сухоруктов							
	хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7
18.01.2021								
	Обед							
	овощи свежие с рас.маслом		60					
	суп крестьянский со сметаной		250					
	котлета мясная		100					
	картофельное пюре		180					
	компот из яблок							
	хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7

19.01.2021								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Обед							
	отварная свекла			60				
	Щи из свежей капусты			250				
	плов с мясом			200				
	банан			180				
	кисель		200					
	хлеб	70	20	80	2,7	1,05	17,43	91,7

20.01.2021								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Обед							
	Тертая морковь							
	суп гороховый			250				
	Бефстроганов в сметанном соусе		100					
	пшенка отворная с маслом		180					
	компот из сухофр.							
	хлеб	70	30					

21.01.2021								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	Обед							
	Борщ со сметаной		250					
	Рыбные котлеты		80					
	макаронь отварные		180					
	Кисель							
	хлеб	70	20					

22.01.2021								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

	салат витаминный		60					
	суп с лапшой							
	Биточки (курин)			80				
	каша кукурузная			180				
	хлеб	70	30					
	яблоко			95				
	компот из свежих яблок			200				