

Утверждено:
Директор МКОУ «Чиликарская ООШ»
_____ Карабеков Р.М.
Приказ № 32 от 31.08 2023 г.

**10-ти дневное меню для учащихся 1-4 классов
МКОУ «Чиликарская ООШ» на 2023-2024 учебный год.**

Школа

МКОУ Захитская СОШ2023"

Отд./корп

День

/

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо	78	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо	91	Пюре картофельное	150		294	2	2	6
	гарнир	182	Котлеты из говядины			114	8	6	18
	сладкое		Печенье	13		52	9	20	20
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.	231	Банан	100		96	2	1	21
		6862005	Компот из яблок	200		107	1		27
						71,00			

Школа

МКОУ Захитская СОШ2023 "

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из свежей капусты	60		51	0	3	5
	1 блюдо		Суп картофельный с макарон изделиями	250		117	3	3	19
	2 блюдо		Птица отварная	80		268	12	11	32
	гарнир		Каша пшеничная рассыпчатая	150		90	3	0	19
	сладкое		Сок	200		94	1	0	24
	хлеб бел.	1350200	Чурек	40		114	4	0	24
	хлеб черн.								
						71,00			

Школа

МКОУ Захитская СОШ 2023

Отд./корп

День

7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Салат из морковки	60		115	3	5	16
	1 блюдо	2002005	Суп картофельный с горохом	250		135	5	5	16
	2 блюдо		Каша гречневая	150		230	7	5	20
	гарнир	6082005	Котлеты из говядины	50		114	8	6	18
	сладкое		Печенье	50		225	5	5	36
	хлеб бел.	1035200	Чурек	30		85	3	0	18
	хлеб черн.								
	напиток	6862005	Компот из яблок	200		107	1		27
					71,00				

Школа

МКОУ Захитская СОШ 2023 I"

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска		Винегрет овощной	100		55	81	4	5
	1 блюдо		Суп макаронный с курицей	250		103	5	7	14
	2 блюдо		Птица тушеная с овощами	80		221	18	15	5
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.	1350200	Чурек	40		114	4	0	24
	хлеб черн.		Вафли	50		225	5	5	36
			Сок (нектар) фруктовый			71,00			

Школа

МКОУ Захитская СОШ 2023

Отд./корп

День

10.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо								
	гор.напиток								
	хлеб								
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо		Щи из свежей капусты со сметаной	250		85	2	5	8
	2 блюдо		Шницель из говядины	50		114	8	6	8
	гарнир		Гречка	150		261	7	9	36
	сладкое		Компот из яблок	200		11	0	0	24
	хлеб бел.		Хлеб ржаной	20		35	1	0	7
	хлеб черн.								
						71,00			