2-х недельное меню для учащихся 1-4 кл МКОУ «Верхнеколобская СОШ» в форме Комплексного обеда на 2022-2023 уч год.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование блюд | Вес (г) | Белки, жиры, углеводы. | ккал |
| 1  2  3  4 | 1-й день  Салат (капуста, морковь, лук )  Борщ с мясом  Хлеб  Компот | 100  250  50  200 | 1,33  2,82  3,60  0,7 | 82  150  110  113 |
| 1  2  3  4 | 2-й день  Борщ со сметаной  Салат Чай с сахаром  Хлеб | 250,17/5/8  100  200  50 | 5/7/11,18  1/10 13,7  0,20  36/145/39 | 130  53  142 |
| 1  2  3  4 | 3-й день  Салат  Картофель пюре  Хлеб  Компот | 100  150  50  200 | 1,2 3,3/11  3,1/49/19  3,6/08/21,4  0,7/028,8 | 82  137  110  113 |
| 1  2  3  4 | 4-й день  Салат (огурцов и помидор)  Картофель пюре  Хлеб  Компот | 100  150  50  200 | 1,20  3,1 4/9  3,6/0,8  0,7/028,8 | 129  198  110  53 |
| 1  2  3  4 | 5-й день  Гороховый суп с мясом  Салат  Хлеб  Чай с сахаром | 250/12,5  100  150  200 | 9,1/7,5  1,1/4,5  0,78/20  0,20/23 | 176  75  110  92 |
| 1  2  3  4 | 6-й день  Борщ с мясом  Салат  Хлеб  Яблочный сок | 250/12,5  100  50  200 | 7,5/18,2  1,2/3,3  3,6/108  01/0 | 230  82  110  89 |
| 1  2  3  4 | 7-й день  Гречневая каша  Хлеб  Компот  Салат | 150  50  200  100 | 8,6/7,5  0,78  0,8/0,1  1,2/10 | 256  81  125  126 |
| 1  2  3  4 | 8-й день  Салат  Рисовая каша  Компот  Хлеб | 100  200  200  50 | 1,3/5  7,6/6,6  0,2/01  1,2/08 | 129  155  93  125 |
| 1  2  3  4 | 9-й день  Гороховый суп с мясом  Салат  Хлеб  Компот | 250  100  50  200 | 9,1/7/5  1,1/4,5  3,6/08  03/0 | 176  75  110  117 |
| 1  2  3  4 | 10-й день  Салат  Плов из говядины  Чай с сахаром  Хлеб | 100  250  200  50 | 1,3/9,9  19/21,9  02/00  3,6/0,8 | 129  494  53  100 |
| 1  2  3  4 | 11-й день  Суп макаронный  Салат  Компот яблочный  Хлеб | 250/12,5  100  200  50 | 2,7/3  1,2/3,3  02/0,1  3,6/08 | 115  82  99  40 |
| 1  2  3  4 | 12-й день  Картошка жаренная  Салат  Компот из кураги  Хлеб | 150  100  200  50 | 3,2/9,6  1,2/3,3  07/00  3,6/0,8 | 182  82  113  110 |