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 |
| 1234 | 1-й деньСалат (капуста, морковь, лук )Борщ с мясомХлебКомпот | 10025050200 | 1,332,823,600,7 | 82150110113 |
| 1234 | 2-й деньБорщ со сметанойСалатЧай с сахаромХлеб | 250,17/5/810020050 | 5/7/11,181/10 13,70,2036/145/39 | 13053142 |
| 1234 | 3-й деньСалатКартофель пюреХлебКомпот | 10015050200 | 1,2 3,3/113,1/49/193,6/08/21,40,7/028,8 | 82137110113 |
| 1234 | 4-й деньСалат (огурцов и помидор)Картофель пюреХлебКомпот | 10015050200 | 1,203,1 4/93,6/0,80,7/028,8 | 12919811053 |
| 1234 | 5-й деньГороховый суп с мясомСалат ХлебЧай с сахаром | 250/12,5100150200 | 9,1/7,51,1/4,50,78/200,20/23 | 1767511092 |
| 1234 | 6-й деньБорщ с мясомСалатХлебЯблочный сок  | 250/12,510050200 | 7,5/18,21,2/3,33,6/10801/0 | 2308211089 |
| 1234 | 7-й деньГречневая кашаХлебКомпотСалат | 15050200100 | 8,6/7,50,780,8/0,11,2/10 | 25681125126 |
| 1234 | 8-й деньСалатРисовая кашаКомпотХлеб | 10020020050 | 1,3/57,6/6,60,2/011,2/08 | 12915593125 |
| 1234 | 9-й деньГороховый суп с мясомСалат ХлебКомпот | 25010050200 | 9,1/7/51,1/4,53,6/0803/0 | 17675110117 |
| 1234 | 10-й деньСалатПлов из говядиныЧай с сахаромХлеб | 10025020050 | 1,3/9,919/21,902/003,6/0,8 | 12949453100 |
| 1234 | 11-й деньСуп макаронныйСалатКомпот яблочныйХлеб | 250/12,510020050 | 2,7/31,2/3,302/0,13,6/08 | 115829940 |
| 1234 | 12-й деньКартошка жареннаяСалатКомпот из курагиХлеб | 15010020050 | 3,2/9,61,2/3,307/003,6/0,8 | 18282113110 |