

Утверждаю:  
 Директор МКОУ «Половняно-Заводская СОШ № 1»

Б. Ромашова

2021 г.

« 7 »



**МЕНЮ на 2020-2021 учебный год  
 на 10 дней (обеды льготной категории обучающихся)**

День	Наименование	Выход (гр.)	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность (к/кал)
1 День	Щи из свежей капусты	250	5,73	4,48	41,21	116,68
	Компот из свежих фруктов	200	0,8		26,48	92,26
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		11,05	5,19	99,92	356,34
2 День	Суп рыбный	269	8,44	3,71	23,58	155,94
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		13,14	4,42	74,19	373,68
3 День	Суп гороховый с мясом(свинина)	269	8,18	7,27	31,02	238,72
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		12,88	7,98	81,63	456,46
4 День	Суп рисовый с курицей	265,5	7,22	4,57	20,94	148,97
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		11,92	5,28	71,55	366,71
5 День	Борщ с капустой и картофелем с мясом	284,8	9,80	11,37	43,88	219,77
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		14,5	12,08	94,49	437,51
6 День	Щи из свежей капусты с курицей	265,5	9,55	9,78	52,69	197,50
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		14,25	10,49	103,3	415,24
7 День	Суп гречневый с курицей	265,5	9,01	6,01	18,69	160,56
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		13,71	6,72	69,3	378,3

8 День	Суп рыбный с сыром	250	12,47	8,87	16,02	191,69
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		17,17	9,58	66,63	409,43
9 День	Суп гороховый с мясом(свин)	269	8,18	7,27	31,02	238,72
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		12,88	7,98	81,63	456,46
10 День	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	8,01	10,85	17,66	196,41
	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,00	18,38	70,34
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	17,32	79,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	67,80
	<b>Итого:</b>		12,71	11,56	68,27	414,15