

МКОУ «Коноваловская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю

Директор МКОУ «Коноваловская СОШ»

З.Н.Тимофеева



Зимнее десятидневное меню для
детей с 7 до 18 лет (обед)

Понедельник 1 неделя

| | | | | | |
|--|-----|-------|-----|------|-------|
| Обед | | | | | |
| Салат из варенного картофеля с соленым огурцом | 80 | 68 | 1,1 | 4,8 | 5,02 |
| Суп вермишелевый с курицей | 250 | 132,9 | 2,8 | 5,29 | 27,5 |
| Каша ячневая с курицей | 150 | 131,7 | 5,1 | 4,94 | 17,16 |
| | 80 | 126,8 | 8,6 | 8,4 | 10,5 |
| компот | 200 | 190 | 4,9 | 5,0 | 32,5 |
| | | | | | |

Вторник 1 неделя

| | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|-----|-----|------|
| Обед | | | | | |
| Салат «Витаминный» | 70 | 60,7 | 08 | 3,4 | 6,9 |
| Борщ с тушенкой и сметаной | 250 | 170 | 8,3 | 7,1 | 16,3 |
| Отварная гречка | 150 | 143,5 | 4,8 | 5,1 | 20,6 |
| Фрикадельки | 50 | 106,9 | 7,3 | 7,5 | 3,7 |
| Компот | 200 | 122 | 08 | | 31,6 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Среда 1 неделя

| | | | | | |
|-----------------------------------|-----|--------|------|-------|------|
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы с соленым огурцом | 70 | 90 | 1,1 | 7,1 | 5,4 |
| Рассольник с тушенкой | 250 | 200 | 0,13 | 0,01 | 075 |
| Каша пшенная | 150 | 110,7 | 2,4 | 4,2 | 16,5 |
| Тефтели | 70 | 173,75 | 8,8 | 12,05 | 6,35 |
| какао | 200 | 60 | 03 | | 15,2 |
| | | | | | |

Четверг 1 неделя

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|------|------|------|
| Обед | | | | | |
| Винегрет | 100 | 129,0 | 3,1 | 10,7 | 6,2 |
| Суп гороховый с тушенкой | 250 | 167 | 6,2 | 5,6 | 22,3 |
| Картофельное пюре | 150 | 173 | 3,15 | 6,75 | 25,9 |
| Рыба тушеная с овощами | 100 | 121,5 | 9,9 | 5,1 | 6,35 |
| Кисель | 200 | 142 | 02 | | 35,8 |
| | | | | | |
| | | | | | |

Пятница 1 неделя

| | | | | | |
|----------------------------------|-----|-------|------|------|-------|
| Обед | | | | | |
| Салат из капусты | 100 | 69,01 | 2,6 | 5,0 | 3,1 |
| Суп картофельный с фрикадельками | 250 | 183,3 | 3,56 | 2,83 | 15,08 |

| | | | | | |
|----------------------------|-----|-------|------|------|-------|
| Плов с мясом | 150 | 299,5 | 13,8 | 14,1 | 31,5 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 114,3 | 5,63 | 3,07 | 18,39 |
| | | | | | |

Понедельник 2 неделя

| | | | | | |
|-----------------------------|-----|--------|------|-------|-------|
| Обед | | | | | |
| Икра морковная | 100 | 105,2 | 1,8 | 7,6 | 8,0 |
| Суп с клецками и тушенкой | 250 | 154,11 | 3,99 | 2,25 | 29,71 |
| Жаркое по домашнему с мясом | 180 | 197,5 | 13 | 10,36 | 26,2 |
| Какао | 200 | 82,2 | 1 | 0,6 | 18,6 |
| | | | | | |

Вторник 2 неделя

| | | | | | |
|--|-----|-------|------|------|-------|
| Обед | | | | | |
| Салат «Школьные годы» | 70 | 60,7 | 08 | 3,4 | 6,9 |
| Щи из свежей капусты с тушенкой и сметаной | 250 | 134,1 | 5 | 9,3 | 8,6 |
| Отварной рис | 150 | 156 | 3,25 | 5,85 | 21,95 |
| Тефтели | 80 | 126,8 | 8,6 | 8,4 | 10,5 |
| Компот | 200 | 106 | 04 | | 27,4 |
| | | | | | |

Среда 2неделя

| | | | | | |
|--------------------------|-----|-------|------|------|------|
| Обед | | | | | |
| Салат «Свеколка» | 100 | 52.4 | 1.3 | 01 | 11,7 |
| Суп фасолевый с тушенкой | 250 | 140,5 | 5,72 | 4,55 | 18.8 |
| Овощное рагу с мясом | 200 | 182 | 4,0 | 10,2 | 23,4 |
| Чай | 200 | 58 | 02 | | 15 |
| | | | | | |

Четверг 2 неделя

| | | | | | |
|------------------------------------|-----|--------|------|------|------|
| Обед | | | | | |
| Суп рыбный из консервы со сметаной | 250 | 200,5 | 7,42 | 7,07 | 20,5 |
| Голубцы ленивые | 100 | 106,21 | 6,56 | 6,69 | 4.93 |
| Отварные рожки | 150 | 216 | 3,6 | 7,9 | 31,4 |
| Фрикадельки | 50 | 106,9 | 7,3 | 7,5 | 3,7 |
| Кисель | 200 | 142 | 02 | | 35,8 |
| | | | | | |

Пятница 2 неделя

| | | | | | |
|---|-----|--------|------|-------|-------|
| Обед | | | | | |
| Салат из отварного картофеля с капустой | 100 | 111,4 | 1,22 | 7,8 | 8,96 |
| Суп рисовый с тушенкой | 200 | 66,09 | 1,41 | 1,74 | 12,62 |
| Картофельное пюре | 150 | 173 | 3,15 | 6,75 | 25,9 |
| Биточки | 70 | 173,75 | 8,8 | 12,05 | 6,35 |
| Компот из свежих фруктов | 200 | 142 | 02 | | 35,8 |
| | | | | | |