

Согласовано:
 Директор ООО "Верста"
 Лялин А.А.

Утверждено:
 Директор МКОУ СОШ с.Бобино
 Слободского района
 Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
 2020-2021гг**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из капусты свежей с маслом <small>капуста, масло раст., сах. песок Пищевая ценность: Белки - 0,9 г Жиры - 10,04 г Углеводы - 5,344 г Калорийность - 115,336 ккал</small> | 60 |
| | Сосиска отварная <small>сосиска молочная</small> | 75 |
| | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло раст. Пищевая ценность: Белки - 5,885 г Жиры - 10,705 г Углеводы - 37,62 г Калорийность - 270,365 ккал</small> | 150 |
| | Компот из изюма <small>изюм, сахар, песок Пищевая ценность: Белки - 0,36 г Углеводы - 33,16 г Калорийность - 134,08 ккал</small> | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал</small> | 25 |
| | Сок 0,2л <small>сок Пищевая ценность: Белки - 1г Жиры - 0,2 г Углеводы - 20,20 г Калорийность - 86,6 ккал</small> | 1 |

Согласовано:

Директор ООО "Верста"

Лялин А.А.

Утверждено:

Директор МКОУ СОШ с.Бобина

Слободского района

Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021 гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из моркови с сахаром и маслом <small>морковь,сах.песок Пищевая ценность: Белки - 0,702 г Жиры - 6,048 г Углеводы - 6,882 г Калорийность - 84,768 ккал</small> | 60 |
| | Каша гречневая <small>греча,масло раст.,соль Пищевая ценность: Белки - 8,73118032786885246 г Жиры - 12,27673770491803279 г Углеводы -</small> | 150 |
| | Тефтели (ежики) <small>говядина,лук,масло,яйцо Пищевая ценность: Жиры - 1,998 г Калорийность - 17,982 ккал</small> | 100 |
| | Соус красный <small>томат,паста,мука,лук,морковь Пищевая ценность: Белки - 0,668276 г Жиры - 0,380092 г Углеводы - 4,787519 г Калорийность -</small> | 50 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал</small> | 25 |
| | Компот из яблок <small>яблоки,св.,сахар,песок Пищевая ценность: Белки - 0,08 г Жиры - 0,144 г Углеводы - 27,152 г Калорийность - 110,224 ккал</small> | 200 |
| | Груша <small>Пищевая ценность: Белки - 0,3 г Жиры - 0,23 г Углеводы - 7,73 г Калорийность - 34,13ккал</small> | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Котлета рыбная <small>минтай, масло, яйцо Пищевая ценность: Жиры - 4,995 г. Калорийность - 44,955 ккал</small> | 80 |
| | Картофельное пюре с маслом <small>картофель, молоко, масло, слив. Пищевая ценность: Белки - 3,31309677419354839 г. Жиры - 7,34770322580645161 г. Углеводы -</small> | 150 |
| | Масло сливочное <small>масло сливочное Пищевая ценность: Белки - 0,125 г. Жиры - 3,075 г. Калорийность - 28,175 ккал</small> | 5 |
| | Помидор свежий <small>помидор Пищевая ценность: Белки - 0,33 г. Углеводы - 1,14 г. Калорийность - 5,88 ккал</small> | 30 |
| | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты, сахар, вода Пищевая ценность: Белки - 0,38 г. Жиры - 4,72 г. Углеводы - 30,18 г. Калорийность - 164,72 ккал</small> | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г. Жиры - 0,35 г. Углеводы - 10,975 г. Калорийность - 55,65 ккал</small> | 25 |
| | Сок 0,2 л <small>Пищевая ценность: Белки - 1 г. Жиры - 0,2 г. Углеводы - 20,20 г. Калорийность - 86,6 ккал</small> | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021г**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурец, лук, масло Пищевая ценность: Белки - 0,4685 г Жиры - 10,032 г Углеводы - 1,43 г Калорийность - 97,882 ккал | 60 |
| | Рис отварной рис, соль, масло раст. Пищевая ценность: Белки - 1,296 г Жиры - 10,098 г Углеводы - 13,446 г Калорийность - 149,85 ккал | 150 |
| | Гуляш из филе курь филе курь, том, паста Пищевая ценность: Белки - 16,139166 г Жиры - 10,96769 г Углеводы - 3,94 г Калорийность - 179,025874 | 50/50 |
| | Компот из кураги сах, песок, курага Пищевая ценность: Белки - 1,04 г Углеводы - 30,96 г Калорийность - 128 ккал | 200 |
| | Батон батон | 25 |
| | Яблоко яблоко Пищевая ценность: Белки - 0,6 г Жиры - 0,6 г Углеводы - 14,7 г Калорийность - 66,6 ккал | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|-----------------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Помидор свежий <small>помидор Пищевая ценность: Белки - 0,33 г Углеводы - 1,14 г Калорийность - 5,88 ккал</small> | 30 |
| | Капуста тушеная <small>капуста, лук, морковь, томат паста, сахар, песок Пищевая ценность: Белки - 3,9987275 г Жиры - 0,9462425 г Углеводы - 19,4182825 г Калорийность -</small> | 150 |
| | Масло сливочное <small>масло сливочное Пищевая ценность: Белки - 0,125 г Жиры - 3,075 г Калорийность - 28,125 ккал</small> | 5 |
| | Котлета рубленая из говядины Московская <small>говядина, лук, масло, яйцо Пищевая ценность: Жиры - 1,998 г Калорийность - 17,982 ккал</small> | 80 |
| | Компот из смородины <small>смородина, сахар, песок Пищевая ценность: Белки - 0,25 г Жиры - 0,05 г Углеводы - 25,777 г Калорийность - 104,558 ккал</small> | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал</small> | 25 |
| | Мандарин <small>мандарин пищевая ценность: белки - 0,8 жиры - 0,2 углеводы - 7,5 Калорийность - 38 ккал</small> | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для учащихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|-----------------------|--|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из свеклы с сыром <small>свекла, сыр, масло, раст. Пищевая ценность: Белки - 2,54625 г Жиры - 7,66775 г Углеводы - 5,98325 г Калорийность - 103,12775</small> | 60 |
| | Макаронные изделия отварные <small>макаронные изделия, масло, раст. Пищевая ценность: Белки - 5,885 г Жиры - 10,705 г Углеводы - 37,62 г Калорийность - 270,365 ккал</small> | 150 |
| | Сосиска отварная <small>сосиска, молочная</small> | 75 |
| | Чай с сахаром и лимоном <small>лимон, сах. песок, чай Пищевая ценность: Углеводы - 19,96 г Калорийность - 79,84 ккал</small> | 200/5 |
| | Батон <small>батон</small> | 25 |
| | Сок 0.5 л <small>Пищевая ценность: Белки 2,55 г Жиры - 0,5г Углеводы - 50,5г Калорийность - 216,5 ккал</small> | 1 |

Согласовано
Директор ООО «Верста»
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат Весенний капуста,огурец,сах.песок,зелень Пищевая ценность: Белки - 0,8742 г Жиры - 6,0504 г Углеводы - 5,328 г Калорийность - 79,2624 ккал | 60 |
| | Рис отварной рис,соль,масло раст. Пищевая ценность: Белки - 1,296 г Жиры - 10,098 г Углеводы - 13,446 г Калорийность - 149,85 ккал | 150 |
| | Биточек рубленый из говядины говядина,яйцо,лук,масло Пищевая ценность: Жиры - 19,98 г Калорийность - 179,82 ккал | 80 |
| | Чай с сахаром заварной сахар,песок,чай Пищевая ценность: Углеводы - 14,97 г Калорийность - 59,88 ккал | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал | 25 |
| | Мандарин мандарин Пищевая ценность: Белки - 0,8 г Жиры - 0,2 г Углеводы - 7,5 г Калорийность - 38,00 ккал | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.



**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021 гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|--|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Картофельное пюре с маслом <small>картофель,молоко,масло слив. Пищевая ценность: Белки - 3.31309677419354839 г Жиры - 7.34770322580645161 г Углеводы -</small> | 150 |
| | Масло сливочное <small>масло сливочное Пищевая ценность: Белки - 0.125 г Жиры - 3.075 г Калорийность - 28.175 ккал</small> | 5 |
| | Котлета рыбная <small>минтай,масло,яйцо Пищевая ценность: Жиры - 4.995 г Калорийность - 44.955 ккал</small> | 80 |
| | Помидор свежий <small>помидор Пищевая ценность: Белки - 0.33 г Углеводы - 1.14 г Калорийность - 5.88 ккал</small> | 30 |
| | Компот из яблок <small>яблоки св.,сахар,песок Пищевая ценность: Белки - 0.08 г Жиры - 0.144 г Углеводы - 27.152 г Калорийность - 110.224 ккал</small> | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2.15 г Жиры - 0.35 г Углеводы - 10.975 г Калорийность - 55.65 ккал</small> | 25 |
| | Яблоко <small>яблоко Пищевая ценность: Белки - 0.6 г Жиры - 0.6 г Углеводы - 14.7 г Калорийность - 66.6 ккал</small> | 1 |

Согласовано:
Директор ООО «Верста»
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШ с.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.

**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|---|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из свежих огурцов с растительным маслом огурец, лук, масло Пищевая ценность: Белки - 0,4685 г Жиры - 10,032 г Углеводы - 1,43 г Калорийность - 97,882 ккал | 60 |
| | Каша гречневая греча, масло раст., соль Пищевая ценность: Белки - 8,73118032786885246 г Жиры - 12,27673770491803279 г Углеводы - | 150 |
| | Гуляш из филе кур филе кур, том паста Пищевая ценность: Белки - 16,139166 г Жиры - 10,96769 г Углеводы - 3,94 г Калорийность - 179,025874 | 50/50 |
| | Кисель смородина, сахар Пищевая ценность: Белки - 0,199 г Жиры - 0,038 г Углеводы - 28,511 г Калорийность - 115,182 ккал | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал | 25 |
| | Сок 0,2л Пищевая ценность: Белки - 1 г Жиры - 0,2 г Углеводы - 20,2 г Калорийность - 86,6 ккал | 1 |

Согласовано:
Директор ООО "Верста"
Лялин А.А.

Утверждено:
Директор МКОУ СОШс.Бобино
Слободского района
Ворожцова Н.В.



**Десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов
2020-2021гг.**

| | Название | Выход |
|----------------|--|-------|
| <i>Завтрак</i> | | |
| | Салат из моркови с сахаром и маслом <small>морковь,сах.песок Пищевая ценность: Белки - 0,702 г Жиры - 6,048 г Углеводы - 6,882 г Калорийность - 84,768 ккал</small> | 60 |
| | Рагу овощное <small>капуста,лук,морковь,картофель,помидоры,перец,томат,паста,специи Пищевая ценность: Белки - 2,95258 г Жиры - 12,24742 г Углеводы - 16,91102 г Калорийность - 189,68118</small> | 150 |
| | Тефтели (ежики) <small>говядина,лук,масло,яйцо Пищевая ценность: Жиры - 1,998 г Калорийность - 17,982 ккал</small> | 100 |
| | Компот из сухофруктов <small>сухофрукты,сахар,вода Пищевая ценность: Белки - 0,38 г Жиры - 4,72 г Углеводы - 30,18 г Калорийность - 164,72 ккал</small> | 200 |
| | Хлеб ржано-пшеничный <small>хлеб ржано-пшеничный Пищевая ценность: Белки - 2,15 г Жиры - 0,35 г Углеводы - 10,975 г Калорийность - 55,65 ккал</small> | 25 |
| | Апельсин <small>Пищевая ценность: Белки - 0,64 г Жиры - 0,11 г Углеводы - 6,11 г Калорийность - 27,96 ккал</small> | 1 |