

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