**Примерное  2 –недельное меню для 1-4 классов МКОУ «Андыхская СОШ им. М.А. Магомедова»                                              Шамильского района в форме комплексного обеда**

**2022-2023 уч. г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **н/н** | **Наименование блюд** | **Вес г.** |
|  | **1 день** |  |
| **1.** | **Салат «Витаминный» (капуста св, морк .лук реп)** | **135** |
| **2.** | **Борщ из свежей капусты с картофелем и с хлебом** | **250** |
| **3.** | **Батон хлеб** | **100** |
| **4.** | **Конфеты, вафли** | **25+60** |
| **5.** | **Сок натуральный 0,2л.** | **0,2** |
|  | **2 день** |  |
| **1.** | **Макаронные изделия отварные с мясом** | **150** |
| **2.** | **Салат «Сезонный» (капуста свеж, огурец свеж, лук)** | **135** |
| **3.** | **Чай с сахаром** | **200** |
| **4.** | **Булочка (хлеб)** | **100** |
| **5.** | **Ломтишка** | **30** |
|  | **3 день** |  |
| **1.** | **Салат «Витаминный» (капуста св, морк.лук реп. Перец св., зел горох конс)** | **100** |
| **2.** | **Суп фасолевый** | **250** |
| **3.** | **Хлеб** | **100** |
| **4.** | **Компот из кураги** | **200** |
| **5.** | **Баярушка** | **25** |
|  | **4 день** |  |
| **1.** | **Салат «Тазалик» (капуста св., помидоры чеснок)** | **100** |
| **2.** | **Пирожки** | **1** |
| **3.** | **Хлеб** | **100** |
| **4.** | **Какао** | **200** |
| **5.** | **Бананы** |  |
|  | **5 день** |  |
| **1.** | **Суп чечевичный**  | **250** |
| **2.** | **Салат ( капуста огурец лук)** | **100** |
| **3.** | **Хлеб** | **100** |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | **200** |
| **5.** | **Йогурт** | **1шт.** |
|  | **6 день** |  |
| **1.** | **Каша пшеничная** | **150** |
| **2.** | **Хлеб** | **100** |
| **3.** | **Салат «Витаминный» (капуста св, морк.лук реп. Перец св., зел горох конс)** | **135** |
| **4.** | **Напиток яблочный** | **200** |
| **5.** | **Ломтишка** | **30** |
| **6.** | **Яйцо** | **1шт.** |
|  | **2 неделя** |  |
|  | **7 день** |  |
| **1.** | **Винегрет овощной с кукурузой** | **135** |
| **2.** | **Каша гречневая с овощами** | **150** |
| **3.** | **Хлеб** | **100** |
| **4.** | **Какао с молоком** | **200** |
| **5.** | **Конфеты, печенья** | **25+60** |
| **6.**  | **Яйцо** | **1шт.** |
|  | **8 день** |  |
| **1.** | **Салат из помидоров и огурцов.** | **100** |
| **2.** | **Суп фасолевый с мясом** | **250** |
| **3.** | **Чай** | **200** |
| **4.** | **Хлеб** | **100** |
| **5.** | **Баярушка** | **25** |
|  | **9 день** |  |
| **1.** | **Каша пшеничная** | **150** |
| **2.** | **Салат «Сезонный» (капуста свеж, огурец свеж, лук)** | **135** |
| **3.** | **Хлеб** | **100** |
| **4.** | **Компот из сухофруктов** | **135** |
| **5.** | **Конфеты** | **200+1** |
| **6.** | **Яйцо** | **1шт.** |
|  | **10 день** |  |
| **1.** | **Салат «Синьор помидор»** | **100** |
| **2.** | **Плов** | **250** |
| **3.** | **Чай с сахаром** | **200** |
| **4.** | **Хлеб** | **100** |
| **5.** | **Йогурт** | **1шт** |
|  | **11 день** |  |
| **1.** | **Суп молочный** | **250** |
| **2.** | **Салат «Витаминный» (капуста св, морк.лук реп. Перец св., зел горох конс)** | **135** |
| **3.** | **Сок натуральный 0,2л.** | **0,2** |
| **4.** | **Хлеб** | **100** |
| **5.** | **Бананы** | **200** |
|  | **12 день** |  |
| **1.** | **Суп чечевичный** | **250** |
| **2.** | **Салат «Витаминный» (капуста св, морк.лук реп. Перец св., зел горох конс)** | **100** |
| **3.** | **Компот из сухофруктов** | **200** |
| **4.** | **Хлеб** | **100** |
| **5.** | **Ломтишка** | **30** |