

Утверждаю  
Директор ЧОУ СОШ «Интеллект»  
\_\_\_\_\_ Исраилова Р.М.  
1.09.2023 г

**МЕНЮ**  
на 10-14 дней для детей в возрасте 6,5 - 16 лет  
ЧОУ СОШ «ИНТЕЛЛЕКТ»

<b>Обед</b>	<b>День 1.</b>	Белки	Жиры,г	Углеводы г.	Выход блюд, г.	Колор-ть, Ккал
	Борщ	2,06	4,24	14,41	200	103,93
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Салат свек.	0,48	1,88	7,48	50	50,16
	Кисель фруктовый	0,88	0,23	23,52	200	95,63
<b>Полдник</b>	Каша рисовая	5,98	8,13	29,93	200	216,85
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Печенье	1,04	0,52	7,68	10	45,8
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>День 2.</b>	Белки	Жиры,г	Углеводы г.	Выход блюд, г.	Колор-ть, Ккал
	Суп фасолевый	5,69	4,51	19,55	200	137,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Салат из кап. и морк.	0,77	3,04	4,76	50	48,29
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Плов по-узбекски	15,28	13,78	42,56	100	258
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>День 3.</b>					
	Вермишелевый суп	4	4	27,8	200	170,2
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Полдник</b>	Каша гречневая	8,01	8,87	28,71	200	227,77
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8
	Чай	0	0	14,97	200	56,85

		Белки	Жиры,г	Углеводы г.	Выход блюд, г.	Колор-ть, Ккал
<b>Обед</b>	<b>День 4.</b>					
	Суп гороховый	5,69	4,51	19,55	200	137,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Макароны с творогом	3,08	5,24	23,41	100	136,06
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>День 5</b>					
	Вермишель молочная	5,75	5,21	18,84	200	145,20
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Гуляш говяжий	25,13	12,59	5,73	50	193
	Макароны	3,08	5,24	23,41	100	136,06
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8

<b>Обед</b>	<b>6 день</b>	Белки	Жиры,г	Углеводы г.	Выход блюд, г.	Колор-ть, Ккал
	Борщ	2,06	4,24	14,41	200	103,93
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Салат свек.	0,48	1,88	7,48	50	50,16
	Кисель фруктовый	0,88	0,23	23,52	200	95,63
<b>Полдник</b>	Каша рисовая	5,98	8,13	29,93	200	216,85
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Печенье	1,04	0,52	7,68	10	45,8
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>7 день</b>	Белки	Жиры,г	Углеводы г.	Выход блюд, г.	Колор-ть, Ккал
	Суп фасолевый	5,69	4,51	19,55	200	137,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Салат из кап. и морк.	0,77	3,04	4,76	50	48,29
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Плов по-узбекски	15,28	13,78	42,56	100	258
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>8 день</b>					
	Вермишелевый суп	4	4	27,8	200	170,2
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Полдник</b>	Каша гречневая	8,01	8,87	28,71	200	227,77
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8
	Чай	0	0	14,97	200	56,85

<b>Обед</b>	<b>9 день</b>					
	Суп гороховый	5,69	4,51	19,55	200	137,85
	Хлеб пшеничный	2,31	0,9	14,94	40	78,6
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Макаронны с творогом					
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб	2,31	0,9	14,94	40	78,6
<b>Обед</b>	<b>10 день</b>					
	Вермишель молочная	5,75	5,21	18,84	200	145,20
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
<b>Полдник</b>	Гуляш говяжий	25,13	12,59	5, 73	50	193
	Макороны	3,08	5,24	23,41	100	136, 06
	Чай	0	0	14,97	200	56,85
	Хлеб с маслом	3,9	9,75	24,98	60	205,8