

**Цикличное двухнедельное меню
для питания обучающихся
МКОУ «Сергейская средняя школа»
на 2022-2023 учебный год**

День недели	Примерное меню	Норма	Калории	Белки	Жиры	Углев.
1 неделя						
Понедельник	Завтрак					
	Салат из свежей капусты	100	87,4	1,41	5,08	9,02
	Макароны отварные с маслом	180	193,48	1,5	2,96	21,63
	Курица отварная	100	206,25	21,1	13,6	0
	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Обед					
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	128,04	6,61	3,56	12,46
	Каша гречневая с маслом	180	290,79	8,02	5,53	50,19
	Тефтели куриные	100	218,27	6,25	15,71	16,97
	Чай с сахаром	200	56,85	0,08	0,01	10,99
Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05	
Вторник	Завтрак					
	Салат из вареной свеклы	100	127,28	2,14	7,64	0
	Рис припущенный с маслом	180	145,95	1,7	7,69	37,38
	Поджарка куриная	75	295,5	3	30	4,5
	Чай с сахаром	200	56,85	0,08	0,01	10,99
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Обед					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	126,38	2,23	4,82	0,83
	Картофельное пюре с маслом	180	128,32	1,24	4,09	0,85
	Котлета куриная	100	210,6	13,4	12,1	12
	Зеленый горошек	50	30	1,26	0,07	5,6
Компот из сухофруктов	200	116	0,59	0	28,22	
Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05	
Среда	Завтрак					
	Каша геркулесовая с маслом	200	264	8,16	9,84	47,8
	Бутерброд с сыром	40/10	131,6	2,34	5,6	16,92
	Чай с сахаром	200	56,85	0,08	0,01	10,99
	Фрукт					
	Обед					
	Суп картофельный с фасолью	200	173,48	9,38	5,87	12,3
	Плов	200	38	17,8	18,48	33,46
	Компот из свежих яблок	200	110	0,2	0,2	22,3
Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05	

Четверг	Завтрак					
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	74,2	0,98	6,15	3,73
	Картофельное пюре с маслом	180	128,32	1,24	4,09	0,85
	Рыба припущенная	100	146,2	14,35	5,03	6,02
	Чай с сахаром	200	56,85	0,08	0,01	10,99
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Обед					
	Суп картофельный	200	100,4	2,35	2,8	16,45
	Каша гречневая с маслом	180	290,79	8,02	5,53	50,19
	Гуляш куриный	80	168,1	19,59	17,89	4,76
	Апельсиновый напиток	200	97,58	0,14	0,04	42,3
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Пятница	Завтрак				
Запеканка с творогом со сгущённым молоком		150/20	279,6	27,84	18	32,4
Кисель		200	49,6	0	0	15,3
Обед						
Огурец солёный порционный		50	8,5	0,36	0,04	1,45
Рассольник по-ленинградски		250	104,75	2,27	2,51	4,19
Жаркое по-домашнему		250	351,1	12,4	11,6	21,9
Компот из свежих яблок		200	110	0,2	0,2	22,3
Хлеб ржаной		40	72,4	2,6	0,48	1,05
2 неделя						
Понедельник	Завтрак					
	Оладьи со сгущённым молоком	200/20	388,6	10,4	12,7	58,2
	Какао	200	141,36	3,35	3,52	20,13
	Фрукт					
	Обед					
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	128,04	6,61	3,56	12,46
	Капуста тушёная	200	108,36	3,43	4,26	9,02
	Биточки куриные	130	277,6	16,31	16,89	5,2
	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05	
Вторник	Завтрак					
	Винегрет	60	56,88	0,82	3,71	5,06
	Каша гречневая с маслом	180	290,79	8,02	5,53	50,19
	Поджарка куриная	75	295,5	3	30	4,5
	Сок	200	92	1	0,2	20,2
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Обед					
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	126,38	2,23	4,82	0,83
	Картофельное пюре с маслом	180	128,32	1,24	4,09	0,85
	Котлета куриная	100	210,6	13,4	12,1	12
	Компот из сухофруктов	200	116	0,59	0	28,22
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05

Среда	Завтрак					
	Суп молочный с вермишелью	200	234,24	3,36	4,05	20,53
	Пирожок с повидлом	75	201	5	3	46
	Кофейный напиток	200	126,9	1,44	1,49	28,94
	Фрукт					
	Обед					
	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	182,1	10	9,7	13,7
	Макароны отварные с маслом	180	193,48	1,5	2,96	21,63
	Гуляш куриный	80	168,1	19,59	17,89	4,76
	Компот из свежих яблок	200	110	0,2	0,2	22,3
Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05	
Четверг	Завтрак					
	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	74,2	0,98	6,15	3,73
	Картофельное пюре с маслом	180	128,32	1,24	4,09	0,85
	Рыба припущенная	100	146,2	14,35	5,03	6,02
	Чай с сахаром	200	56,85	0,08	0,01	10,99
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Обед					
	Суп картофельный с горохом	200	173,48	9,38	5,87	12,3
	Рис припущенный с маслом	180	145,95	1,7	7,69	37,38
	Поджарка куриная	75	295,5	3	30	4,5
	Кисель	200	49,6	0	0	15,3
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,46	1,05
Пятница	Завтрак					
	Омлет натуральный	205	300,3	8,61	14,7	4,02
	Зелёный горошек	50	30	1,26	0,07	5,6
	Кофейный напиток	200	126,9	1,44	1,49	28,94
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05
	Фрукт					
	Обед					
	Суп картофельный с рисом	200	205	3	3	18
	Картофельное пюре с маслом	180	128,32	1,24	4,09	0,85
	Курица отварная	100	206,25	21,1	13,6	0
	Сок	200	92	1	0,2	20,2
	Хлеб ржаной	40	72,4	2,6	0,48	1,05