

Согласовано

МБОУ "Сергачская СОШ №4"

Кульпина И.А.

2021 год



Примерное четырнадцатидневное двухразовое меню 60 % суточной потребности для организации питания

В МБОУ "Сергачская СОШ №4" на 2021-2022 учебный год.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Омлет натуральный 147 г Сыр порционный 20 гр Ряженка 130гр Чай с молоком 200гр Фрукты 200гр Хлеб пшеничный	Каша пшеничная 200 гр Котлета из говядины 80 гр Кофейный напиток 200гр Фрукт 150гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Салат из моркови 60 гр Запеканка творожная с сгущенным молоком 160/60 гр Ряженка 130гр Кисель 200гр Хлеб пшеничный	Салат из св.капусты 60 гр Картофельное пюре 150 гр Котлета рыбная 80 гр Напиток лимонный 200гр Фрукт 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Каша рисовая молочная 150 гр Котлета из курицы 80 гр Какао 200 гр Кондит.изделие 50 гр Фрукт 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Салат из св.капусты 60 гр Щи с свежей рыбы 200/50 гр Рожки отварные 150 гр Котлета из говядины 80 гр Кофейный напиток 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из свеклы с соевым соусом 60 гр Суп гороховый 200 гр Картофельное пюре 150 гр Рыба жареная 75 гр Сок 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Рассольник ленинградский с сметаной 200/10 гр Капуста тушеная 150 гр Цыпленок отварной 75 гр Компот из кураги 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Сок 200 гр	Масло сливочное 20 гр Суп вермишелевый с курицей 200 гр Греча рассыпчатая 150 гр Печень по строгоновски 90 гр Ряженка 130 гр Компот с изюмом 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из св.капусты 60 гр Суп с фрикадельками 200/30 гр Рожки отварные 150 гр Рыба припущенная 75 гр Сок 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак Салат из св.капусты 60 гр Рис отварной 150 гр Рыба припущенная 75 гр Компот с изюмом 200гр Молоко кипяченое 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Масло сливочное 20 гр Сыр порционный 20 гр Макаронны отварные 150 гр Ряженка 130 гр Какао 200 гр Конд.изделие 50 гр Фрукт 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Сельдь порционная 50 гр Рагу из курицы 150 гр Кисель 200 гр Сок 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Масло сливочное 20 гр Суп молочный с крупой 200 гр Компот из кураги 200 гр Булочка 50 гр Хлеб пшеничный	Завтрак Салат из капусты 60 гр Греча рассыпчатая 150 гр Котлета из говядины 80 гр Какао 200 гр Конд.изделие 50 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
Щи из св.капусты 200 гр Плов из курицы 150 гр Ряженка 130 гр Чай с молоком 200 гр Конд.изделие 50 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Винегрет 50 гр Борщ с сметаной 200/15 гр Картофельное пюре 150 гр Котлета из говядины 80 гр Сок 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Салат из моркови 50 гр Суп гороховый 200 гр Капуста тушеная 150 гр Курица отварная 75 гр Какао 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Рассольник ленинградский с сметаной 200/10 гр Картофельное пюре 150 гр Тефтели в соусе 80/40 гр Ряженка 130 гр Чай с сахаром 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Борщ с сметаной 200/10 гр Рис отварной 200 гр Гуляш из говядины 50 гр Сок 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный

11 день	12 день	13 день	14 день
Завтрак Огурец соленый 50 гр Картофельное пюре 200 гр Котлета из говядины 80 гр Сок 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Рожки отварные с сыром 150/20гр Ряженка 130 гр Чай с молоком 200 гр Кондит.изделие 50 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Салат из капусты 60 гр Плов из говядины 150/53 гр Кисель 200 гр Сок 200 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	Завтрак Рагу из курицы 150 гр Кофейный напиток 200 гр Фрукт 150 гр Хлеб пшеничный Хлеб ржаной
Обед	Обед	Обед	Обед
Суп картофельный с крупой с рыбой 200/50 гр Омлет натуральный 147 гр Сыр порционный 30 гр Кондит.изделие 50 гр Ряженка 130 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Щи из св.капусты 200 гр Блины со стуженкой 170/44 Молоко кипяченое 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Салат из свеклы с соленым огурцом 60 гр Рассольник ленинградский с сметаной 200/10 гр Рожки отварные 150 гр Сыр 20 гр Ряженка 130 гр Компот из сухофруктов 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	Обед Масло порционное 20 гр Суп молочный с вермишелью 200 гр Запеканка творожная с стуженкой 150/60 гр Какао 200 гр Хлеб ржаной Хлеб пшеничный