

М Е Н Ю

на горячее питание учащихся 1-4 классов МКОУ «Сергокалинская СОШ №1» Сергокалинского района с.Сергокала на 2023 – 2024 учебный год.

Обеды на 12 дней.

Дни недели	Наименование	масса	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№ рецеп-туры
Понедельник	1. Каша пшеничная с говяж.гуляш. 2. Чай сладкий со сгущен. 3. Сыр Гауда 4. Хлеб. 5. Бананы	250 200 15 40 100	42,6 0 3,9 3,24 2	25 0 3,92 0,48 1	58,8 10 2,0 16,64 21	630,8 410 50,84 94 96	16 10 - - 10	
Вторник	1. Пюре картоф. с котлет. 2. Чай сладкий. 3. Хлеб. 4. Салат из капусты с горош. 5. Печенье	250 200 40 60 40	4,68 0 3,24 1 5,5	33,42 0 0,48 5 15	7,58 10 16,64 5 69	348,08 43 94 52 433	75.09 2 1.7 14	
Среда	1. Макароны,гул.с кур.мясом 2. Какао с молоком. 3. Хлеб. 4. Сыр рассольный 5. Яйцо варенное	200 200 40 20 40	15.60 4 3,24 4 5	16.00 5 94 4 5	32.40 18 0.48 0 0	340.00 123 16.64 71 63	- 2 - -	
Четверг	1. Плов из говядины. 2. Компот из сухофруктов. 3. Хлеб. 4. Яблоки. 5. Помидоры свежие.	250 200 40 80 80	15.44 1 3,24 0.93 0	13.72 0 0,48 0.13 4	51,26 31 16,64 3.07 2	401.48 130 94 170.7 10	- -	
Пятница	1. Каша гречнев.с катлет. 2. Чай сладкий. 3. Салат марковный. 4. Пряники. 5. Хлеб.	250 200 70 50 40	23.2 0 2.98 1.25 3,24	23.98 0 5.19 31.25 0,48	39.95 10 6.25 15 16,64	456 43 83.6 233.75 94		
Суббота	1. Каша булгур с курин. мясом. 2. Чай сладкий. 3. Бананы 4. Хлеб. 5. Сыр Гауда.	250 200 200 40 15	24,63 0 4 3,24 3,9	10,75 0 2 0,48 3.92	48,38 10 41.5 16,64 2.0	390,38 43 144 94 50.84		

дни недели	Наименование	масса	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	
Понедельник	1. Каша пшенич. с кур.мясом	250	11	3.88	14.75	137,35	21	
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	
	3. Сырники	100	16	13	18	247	-	
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		
	5. Печенье	40	8	5	26	201	22	
Вторник	1. Каша гречн. с катлетами.	250	23,2	23,98	39,95	456,28		
	2. Компот из сухофруктов.	200	1	0	31	130	1	
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		
	4. Сыр Гауда.	15	3.9	3.92	2.0	50.84		
	5. Яблоки	100	0.4	0.3	10	41	10	
Среда	1. Каша булгур с говяж.гуляш.	250	18,2	9,8	34,6	299,2		
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	
	3. Бутерброд с маслом.	30	2	2	12	99	-	
	4. Апельсины.	120	1.1	0.2	9.7	51.6	-	
	5. Пряники.	40	1	25	12	187	-	
Четверг	1. Хинкал с мясом говяд.	250	4.67	5.86	5.9	99.09		
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		
	4. Бананы.	100	2	1	21	96	10	
Пятница	1. Тефтель с картошкой	250	12	10	7	230	5	
	2. Чай с молоком.	200	2.64	2.79	19.12	108.9	10	
	3. Салат «Венегрет»	60	3	4	6	56	5	
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94	-	
	5. Яблоки.	100	0.4	0.3	10	41	10	
Суббота	1. Макароны с курин.мясом	200	15.60	16	32.4	340	-	
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	
	3. Хлеб	40	3,24	0,48	16,64	94	-	
	4. Сыр рассольный.	20	4	4	0	71	-	
	5. Яйца варенные.	40	5	5	0	63	-	