



Директор МКОУ  
«Сергокалинская СОШ №1»  
М.А. Магомедов

## МЕНЮ

на горячее питание учащихся 1-4 классов МКОУ «Сергокалинская СОШ №1» Сергокалинского района с.Сергокала на 2022 – 2023 учебный год.

Обеды на 12 дней.

Дни недели	Наименование	масса	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№ рецептуры
Понедельник	1. Каша пшеничная с кур.мясом.	250	11	3,88	14,75	137,35	21	116
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	3. Творог со сметаной.	65	6,9	5,9	2,1	89,1		150
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
Вторник	1. Каша гречнев. с котлетами.	250	23,2	23,98	39,95	456,28		114
	2. Компот из сухофруктов.	200	1	0	31	130	1	241
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Сыр Гауда.	15	3,9	3,92	2,0	50,84		
Среда	1. Каша овсяная молочная	200	6,7	8	32	229,33	16	117
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Бутерброд с маслом	30	2	2	12	99		3
	5. Печенье.	40	8	5	26	201	22	0,03
	6. Апельсины	120	1,1	0,2	9,7	51,6		
Четверг	1. Хинкал с мясом говядины.	250	4,67	5,86	5,9	99,09		
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Бананы.	100	2	1	21	96	10	231
Пятница	1. Макароны по флотски.	200	14	6,7	18	189		
	2. Чай с молоком.	200	2,64	2,79	19,12	108,9	10	368
	3. Салат «Венгрет».	60	3	4	6	56	5	38
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
Суббота	1. Каша гречнев.гуляш с говяж. мясом.	200	12,14	9,37	28,9	248,2	2	114
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Сыр рассольный.	20	4	4	0	71		15

Дни недели	Наименование	масса	Б	Ж	У	Ккал	Вит.С	№ рецептуры
Понедельник	1.Овсяная каша с молоком.	200	6,7	8	32	229,33	16	117
	2.Чай сладкий со сгущенк.	200	0	0	10	410	10	368
	3.Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4.Сыр Гауда	15	3,9	3,92	2,0	50,84		
	5.Йогурт.	95	5	3	4	63	1	0,06
Вторник	1. Плов с говяд.	200	15,44	13,72	51,26	401,48	3	304
	2. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Салат из капусты с горош.	60	1	5	5	52	14	35
Среда	1. Макароны с говяж.гуляш.	200	15,60	16,00	32,40	340,00		137
	2. Какао с молоком.	200	4	5	18	123	2	266
	3. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	4. Бананы	100	2	1	21	96	10	231
	5. Пряники.	40	1	25	12	187		0,15
Четверг	1. Каша рисовая молочная.	200	9	11	43	227	28	177
	2. Омлет.	100	14	11	2	206	2	216
	3. Бутерброд с маслом.	30	2	2	12	99		3
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	5. Яблоки.	100	0,4	0,3	10	41	10	368
	6. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
Пятница	1. Каша гречнев.с котлетой.	250	23,2	23,98	39,95	456,28		114
	2. Компот из сухофруктов.	200	1	0	31	130	1	241
	3. Овощи	40	0	2	1	5	2	54
	4. Хлеб.	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	5. Печенье.	40	8	5	26	201	22	0,03
Суббота	1. Каша манная на молоке.	200	6	8	26	195	2	117
	2. Творог со сметаной.	65	6,9	5,9	2,1	89,1		150
	3. Чай сладкий.	200	0	0	10	43	3	391
	4. Хлеб	40	3,24	0,48	16,64	94		1
	5. Яйцо варен.	40	5	5	0	63		143