

Утверждаю:
Директор



К.С. Метлин

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ МБОУ «Сергачская СОШ № 6» на 2022-2023 учебный год

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КОТЛЕТА "ЗДОРОВЬЕ" 60	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАНОЙ 180 БАТОН 30	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ 60 МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	САЛАТ ЗЕЛЕННЫЙ С ОГУРЦАМИ И ПОМИДОРАМИ 60	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ 150	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 150	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ 60	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ 60
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕННОЙ МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) 10	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160 БАТОН 30	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 60 БАТОН 40	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ 150 КЕФИР 200	РИС ОТВАРНОЙ 140 СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ 80 КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ 180 КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ 200	ТЕФТЕЛИ (1-й ВАРИАНТ) 60/30	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ 150
БАТОН 40	СЫР (ПОРЦИЯМИ) 15	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 40	КЕФИР 200	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ПЛОДОВ 200	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА ПЛОДОВОГО ИЛИ ЯГОДНОГО С САХАРОМ 200	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	ЧАЙ С САХАРОМ 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	БАТОН 40	КАКАО С МОЛОКОМ 200	БАТОН 30	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	БАТОН 40	БАТОН 30	БАТОН 40
ЯБЛОКО 100	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 40	ЯБЛОКО 100	ГРУША 100	АПЕЛЬСИН 100	БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 20	АПЕЛЬСИН 100	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200
СОК							БАНАН 100		
Обед									
САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ 80	БОРЩ С МЯСОМ 250	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ) 80	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ) КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ 80	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ 80	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ СО СМЕТАНОЙ 100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ СО СМЕТАНОЙ 200	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ 200	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 130	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 250	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНый 150	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ 200	КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ 200	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ	ПЕЧЕНЬ ПО- СТРОГАНОВСКИ 130
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬН ОЕ 150	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ 100	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ ПОД МОЛОЧНЫМ СОУСОМ 180	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ 80	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 160	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО- РУССКИ 180	ГУЛЯШ 50/50	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 180	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ 150
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ 50	РИС ОТВАРНОЙ 150	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КЕФИР 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 150	МОЛОКО КИпяченое 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С БАТОН 50	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30
КЕФИР 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	БАТОН 50	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	КЕФИР 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 50
ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 40					БАТОН 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 30	БАТОН 50	
БАТОН 40							БАТОН 50		