

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы

Бредников В.А.

Примерное единое унифицированное циклическое меню
 МОУ «Средняя общеобразовательная школа им. Н.П.Пухова» с. Утёшево
 на 2022-2023 учебный год.

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.
День 1-й					
Завтрак					
Каша манная с молоком	200/7	6,5	7,03	38,78	244,92
Бутерброд с сыром	30/20	8,2	0,0	33,0	166,73
Какао	200/15	3,5	3,7	25,5	145,2
Обед					
Рассольник на курином бульоне	250/15	12,97	15,54	9,6	182,0
Каша гречневая	200/6	13,2	3,14	59,1	319
Котлета «Лакомка»	100	14,9	15,6	22,6	247,5
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
День 2-й					
Завтрак					
Каша рисовая молочная	200/6	8,45	13,72	61,2	326,7
Бутерброд с маслом	30/10	2,3	7,3	17,5	149
Кофейный напиток на молоке с сахаром	200/15	1,4	2,0	23,0	116
Обед					
Борщ капустой и картофелем на мясном бульоне	250/10	4,16	4,5	10,2	19,02
Макароны отварные	200/7	7,6	6,02	35,2	225,6
Гуляш	80/30	14,0	14,0	7,44	168,2
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Компот из замороженных яблок с сахаром	200/7	0,3	0,0	15,2	60
Банан	100				
День 3-й					
Завтрак					
Омлет натуральный, запеченный	200	14,27	1,18	33,12	267,9
Пшеничный хлеб	30	2,3	0,0	17,5	83
Чай с сахаром	200	0,4	0,0	15,0	60,0
Обед					
Салат из красной свеклы отварной с растительным маслом	90/3	1,3	9,9	7,6	126,4
Суп- лапша с курятиной	250/10	8,8	17,6	44,4	126
Рис отварной	200/5	2,3	4,43	19,5	143,0
Биточки мясные с соусом	80/50	2,4	9,3	12,6	183,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Какао с молоком	200	3,5	3,7	25,5	145,2

День 4-й					
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с песком и маслом	200/7/5	3,38	5,21	12,98	112,4
Пшеничный хлеб	30	2,0	0,0	18,0	83,0
Чай с ягодами	200	0,4	0,0	17,0	28,0
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,0	63,0
Обед					
Щи из щавеля с курицей	250/20	0,83	2,08	2,05	114,57
Вермишель с курицей отварной	200/65	23,2	16,2	35,26	177,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Кофейный напиток на молоке	200/15	0,4	0,0	17,0	66,0
Печенье	20	1,01	0,6	6,1	27,2
День 5-й					
Завтрак					
Каша гречневая с песком и маслом	200/7/5	9,94	7,48	47,8	307,3
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,3	7,3	17,5	149,0
Чай с песками лимоном	200/15	0,4	0,0-	22,0	28,0
Обед					
Суп картофельный на курином бульоне	250	2,3	2,82	16,64	105,3
Оладьи с повидлом	220/30	28,7	21,1	45,3	525,1
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79
Компот из замороженных фруктов	200/15	0,00	0,0	22,0	110,00
Банан	100				
День 6-й					
Завтрак					
Вермишель молочная с песком	150/50	6,0	5,0	19,0	145,0
Бутерброд с сыром	30/20	2,2	5,8	18,0	166,7
Какао	200/7	0,2	0,0	45,0	145,2
Обед					
Суп картофельный с фрикадельками	250/10	7,04	3,23	15,28	114,57
Запеканка из творога со сметаной	190/20	27,8	18,0	32,4	279,6
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Компот из свежих фруктов	200/15	0,3	0,0	22,2	110
День 7-й					
Завтрак					
Каша Дружба на молоке с песком и маслом	200/8/5	14,2	26,0	44,0	286
Хлеб пшеничный с маслом	30/10	2,3	7,3	17,5	149,2
Кофейный напиток на молоке	200	3,00	2,00	23,00	115,00
Обед					
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	250/10/15	1,75	4,89	8,49	84,75
Картофельное пюре	200/7	1,9	5,3	25,6	150,7
Филе минтая в соусе с овощами	100	8,0	11,0	4,0	142,16
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Чай с сахаром	200	0,0	0,0	14,0	28,0

День 8-й					
Завтрак					
Каша манная с песком и маслом	200/5/6	6,240	6,08	19,7	158,6
Бутерброд с сыром	30/20	8,2	0,0	33,0	166,7
Фруктовый чай	200	0,2	0,2	22,3	110,2
Обед					
Борщ из свежей капусты с мясом курицы и сметаной	250/10	1,81	2,8	16,64	105,25
Рис отварная	200/6	2,38	4,43	19,38	143,17
Филе куриной грудки ,запеченной в яйце	100	20,9	12,00	15,2	190,08
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Компот	200	-	-	24,2	94,0
Апельсин	100				
День 9-й					
Завтрак					
Каша гречневая с молоком	200/7	3,49	5,21	12,5	111,9
Пшеничный хлеб	30	2,0	0,0	33,0	83
Чай с шиповником и с сахаром	200/15	0,3	0,0	14,2	28,0
Яйцо отварное	40	7,0	6,3	5,1	63,0
Обед					
Рассольник на курином бульоне	250/10	2,0	5,1	16,93	121,75
Макароны отварные	200/5	7,36	6,02	35,26	224,6
Котлеты куриные с соусом	80/50	12,0	11,0	10,0	189,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Компот из замороженных фруктов	200/15	0,04	0,00	24,76	94,2
Яблоко	100				
День 10-й					
Завтрак					
Сырники со сметаной	180/10	17,02	10,24	20,57	249,36
Кофейный напиток на молоке	200/15	3,0	2,0	23,0	115
Яблоко	100				
Обед					
Суп гороховый с курицей	250/10	15,52	9,58	39,9	316,5
Плов с курицей	210	20,3	17,0	36,0	357,0
Хлеб ржаной	30	2,3	0,9	15,4	79,0
Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,2	60
Печенье	30	0,1	1,01	6,1	27,2

Составил повар школы:



Собакова Е.Н.