

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №3»

И.А. Меляник



Примерное двухнедельное  
меню на сентябрь 2021г.  
Для детей с 7 до 11 лет  
МКОУ «СОШ №3»  
г. Кизляр  
ул. Октябрьская, 47

## Горячие завтраки сентябрь 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции гр., мл	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У		
		<b>20.09.2021</b>						
		<b>Понедельник</b>						
	70,80	Помидоры свежие	60	0,7	0,1	2,3	14,4	3-19
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
		Яблоки	100					6-00
	65,53	Пирог	65					17-30
		<b>Итого</b>		<b>24</b>	<b>20,25</b>	<b>53,85</b>	<b>498,6</b>	<b>61-61</b>
		<b>21.09.2021</b>						
		<b>Вторник</b>						
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	5-50
97	21	Сыр «Российский»	20	4,66	5,77	0,15	71,35	9-62
		Каша молочная манная	200	6,8	4,6	23,2	158,6	13-72
		Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
		Напиток «Вкусы Юга»	200					13-00
	58,6	Рулет с повидлом	58					15-47

	<b>Итого</b>			<b>19,76</b>	<b>16,37</b>	<b>67,35</b>	<b>456,05</b>	<b>61-61</b>
	<b>22.09.2021</b>							
	<b>Среда</b>							
37,77	Огурцы маринованные	37	0,4	0,1	1,3	4,4	4-00	4-00
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89	46-89
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44	0-44
	Чай с молоком стуженным	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28	10-28
	<b>Итого</b>		<b>25,72</b>	<b>20,65</b>	<b>73,47</b>	<b>433,90</b>	<b>61-61</b>	<b>61-61</b>
	<b>23.09.2021</b>							
	<b>Четверг</b>							
48,27	Винегрет	48	0,84	6,06	4,08	74,40	3-21	3-21
451	Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29	44-29
	Спагетти отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59	5-59
	Хлеб пшеничный	30	3,2	1,4	13,1	82,2	0-44	0-44
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08	3-08
	Слива	100					5-00	5-00
	<b>Итого</b>		<b>22,16</b>	<b>28,13</b>	<b>79,38</b>	<b>628,2</b>	<b>61-61</b>	<b>61-61</b>
	<b>24.09.2021</b>							
	<b>Пятница</b>							
	Масло сливочное порционно	10	0,01	8,3	0,06	77	5-85	5-85
97	Сыр «Российский»	20	4,66	5,77	0,15	71,35	9-62	9-62
	Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51	20-51
340	Омлет натуральный	110	8,80	10,72	3,57	145,50	16-52	16-52

685	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
	Яблоко	93					5-59
	<b>Итого</b>		<b>21,97</b>	<b>35,19</b>	<b>32,53</b>	<b>516,05</b>	<b>61-61</b>
	<b>25.09.2021</b>						
	<b>Суббота</b>						
25	Салат «Степной»	63	1,74	5,48	2,39	66,15	5-68
461	Тефтели из говядины с томатным соусом	120	10,35	12,3	9,83	192,75	49-24
302	Каша пшеничная	150	6,45	10,35	37,2	183,9	4-73
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	<b>Итого</b>		<b>21,94</b>	<b>29,53</b>	<b>77,52</b>	<b>583</b>	<b>61-61</b>
	<b>27.09.2021</b>						
	<b>Понедельник</b>						
35,32	Огурцы маринованные	35	0.3	0.1	1.2	4.2	3-74
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
	Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	Яблочный нектар	200	-	-	19	76	11-27
	Яблоки	100					6-00
55,23	Печенье	55					8-56
	<b>Итого</b>		<b>23,30</b>	<b>20,25</b>	<b>56,55</b>	<b>504,4</b>	<b>61-61</b>

	<b>28.09.2021</b> <b>Вторник</b>																		
		Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63					5-50							
97	21	Сыр «Российский»	20	4.66	5.77	0.15	71.35					9-62							
302		Каша рисовая молочная	200	5,2	3,4	30,8	184					14-45							
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2					0-44							
		Чай с молоком сгущенным	200	1.6	1.6	10.2	61.8					10-28							
		Напиток «Вкусы Юга»	200									13-00							
	53,68	Печенье	53									8-32							
		<b>Итого</b>		<b>19,76</b>	<b>16,77</b>	<b>54,55</b>	<b>462,35</b>					<b>61-61</b>							
		<b>29.09.2021</b> <b>Среда</b>																	
		Винегрет	60	0,84	6,06	4,08	74,40					3-99							
	93,69	Плов из кур	93/150	20,52	17,55	48,87	285,5					48-32							
		Хлеб пшеничный	30	3.2	1.4	13.1	82.2					0-44							
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90					3-86							
		Сливы	100									5-00							
		<b>Итого</b>		<b>24,56</b>	<b>25,01</b>	<b>96,65</b>	<b>523</b>					<b>61-61</b>							
		<b>30.09.2021</b> <b>Четверг</b>																	
97	23,70	Сыр «Российский»	22	4.66	5.77	0.15	71.35					10-84							
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8					41-66							
332		Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8					5-59							

685			30	3.2	1.4	13.1	82.2	0-44
	Хлеб пшеничный							
	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08	
	<b>Итого</b>		<b>25,77</b>	<b>22,17</b>	<b>66,25</b>	<b>535,15</b>	<b>61-61</b>	

# Комплексные обеды сентябрь 2021 г

ред.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				гр., мл	Б	Ж		
		<b>20.09.2021</b>						
		<b>Понедельник</b>						
	35,32	Огурцы маринованные	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74
		Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	167,75	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
		Слива	100					5-00
	39,29	Печенье	39					6-09
		<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>
		<b>21.09.2021</b>						
		<b>Вторник</b>						
25		Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
110		Борщ со свежей капустой и картофелем (бульон на кости)	200	2	6,08	13,36	116	7-22
		Сосиски	50	5	9	0,15	57,5	11-58

«Домашние»										
	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44			
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59			
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08			
	Напиток «Вкусы Юга»	200					13-00			
54,32	Рулет с повидлом	54					14-34			
	<b>Итого</b>		<b>20,51</b>	<b>33,83</b>	<b>88,11</b>	<b>707,00</b>	<b>61-61</b>			
	<b>22.09.2021</b>									
	<b>Среда</b>									
69,02	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59			
	Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68			
	Плов из кур	90/150	20,52	17,5 5	48,87	285,5	46-89			
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59			
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86			
	<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>			
	<b>23.09.2021</b>									
	<b>Четверг</b>									
75,78	Помидоры свежие	64	0,7	0,1	2,3	14,4	3-41			
	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон на кости)	200	1,6	3,44	8	70,4	6-21			
451	Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29			



	Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>26,01</b>	<b>75,7</b>	<b>579,2</b>	<b>61-61</b>
	<b>24.09.2021</b> <b>Пятница</b>						
35,32	Огурцы маринованные	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74
	Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Сосиска «Джуниор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302	Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	10-59
	Яблоки	100					6-00
44,52	Печенье	44					6-90
	<b>Итого</b>		<b>25,98</b>	<b>28,87</b>	<b>94,86</b>	<b>657,80</b>	<b>61-61</b>
	<b>25.09.2021</b> <b>Суббота</b>						
90,41	Помидоры свежие	76	0,7	0,1	2,3	14,4	4-07
	Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
461	Тфтели из	110	8,62	10,25	8,19	210,99	44-00

	ГОВЯДИНЫ С ТОМАТНЫМ СОУСОМ	(80/30)											
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44						
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59						
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52						
	<b>Итого</b>		<b>22,49</b>	<b>28,10</b>	<b>95,81</b>	<b>791,49</b>	<b>61-61</b>						
	<b>27.09.2021</b>												
	<b>Понедельник</b>												
35,32	Огурцы маринованные	35	0,3	0,1	1,2	4,2	3-74						
	Суп картофельный с вермишелью (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14						
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17						
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43						
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59						
167,75	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45						
	Слива	100					5-00						
39,29	Печенье	39					6-09						
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>						
	<b>28.09.2021</b>												
	<b>Вторник</b>												
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36						
	Суп рисовый (бульон на кости)	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99						
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58						

	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Чай с молоком густым	200	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
84,74	Пирог	84					22-37
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>33,51</b>	<b>82,95</b>	<b>689,90</b>	<b>61-61</b>
	<b>29.09.2021</b>						
	<b>Среда</b>						
69,02	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	<b>85,56</b>	4-59
	Суп картофельный с бобовыми (бульон на кости)	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68
	Плов из кур	90/150	20,52	17,5 5	48,87	285,5	46-89
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
	<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>
	<b>02.09.2021</b>						
	<b>Четверг</b>						
81,45	Помидоры свежие	69	0,80	0,11	2,65	16,56	3-67
132	Рассольник ленинградский (бульон на кости)	200	2,40	4,50	16,08	108	7-02
437	Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66
332	Макаронные отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08

<b>Итого</b>		<b>32,61</b>	<b>21,41</b>	<b>89,13</b>	<b>615,76</b>	<b>61-61</b>			