

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №3»

Т.А. Медяник

2022г.



Примерное двухнедельное
меню на декабрь 2022г.
Для детей с 7 до 11 лет
МКОУ «СОШ №3»
г. Кизляр
ул. Октябрьская, 47

Горячие завтраки Декабрь 2022 г

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
01.12.2022							
Четверг							
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-86
417	Котлета куриная	100	16,38	9,36	12,42	199,8	33-17
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
648	Кисель	200	0,40	0,0	37,80	156	5-98
847	Мандарины	143	0,96	0,24	9	39,6	11-30
28	Пир. бискв.	43	2,17	3,42	21,72	120,93	12-12
Итого							75-69
02.12.2022							
Пятница							
97	Сыр «Сулугуни»	15	2,69	3,02	0,0	39	10-10
1	Масло сливочное	10	0,12	8,70	0,17	79,44	7-56
366	Запеканка творожная	100	21,32	6,11	24,73	241,2	36-20
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
692	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	15-51
847	Груша	100					
Итого							75-69
03.12.2022							
Суббота							
286	Сосиски						38-85
520	Пюре картофельное	150					11-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
537	Яблочный нектар	180					11-88
847	Груша	108					11-71
Итого							75-69
05.12.2022							
Понедельник							
25	Салат Степной	60	1,20	1,80	3,00	36	5-65
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-47

597	Томатный соус	30	2,1	1,7	4,4	40,2	
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	26-62
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	13-20
847	Апельсин	147	1,03	0,23	9,31	41,4	19-46
	Итого						75-69
	06.12.2022 Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр	15	3,75	4,05	0,30	53,4	9-47
1	Масло сливочное	15	0,12	8,70	0,17	79,44	11-35
302	Каша молочная рисовая	200					16-00
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	9-89
847	Груша	110	0,56	0,42	15,26	58,8	11-88
32	Пряник Детский	41	2,26	1,32	36,52	157,92	7-38
	Итого						75-69
	07.12.2022 Среда						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	5-97
304	Плов из кур	87	13,50	10,20	25,35	246	52-37
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Мандарин	113	1,21	0,30	11,32	49,83	12-94
	Итого						75-69
	08.12.2022 Четверг						
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
510	Макароны	150	5,70	0,60	31,05	157,5	6-69
417	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	33-17
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
685	Чай с сгущ. молоком	200	1,40	1,6	16,40	86	13-46
847	Апельсин	114	0,42	0,42	10,19	48,88	15-11
	Итого						75-69

	09.12.2022 Пятница						
97	Сыр	15	3,50	3,78	0,28	49,84	10-10
1	Масло сливочное	15	0,10	7,25	0,14	66,2	11-38
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	100	20,8	28,3	24,4	429,8	43-03
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	9-89
	Итого						75-69
	10.12.2022 Суббота						
13	Огурец маринованный	50	1,12	0,0	0,52	6,4	4-29
286	Тефтели из куриной грудки с томатным соусом	105/30	7,2	5,3	17,0	150	46-70
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	11-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18,00	73,8	11-88
	Итого						75-69
	12.12.2022 Понедельник						
25	Салат Степной	60	1,20	1,80	3,00	36	5-65
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-47
597	Томатный соус	30	2,1	1,7	4,4	40,2	
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	26-62
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-29
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	13-20
847	Апельсин	115	1,03	0,23	9,31	41,4	19-46
	Итого						75-69
	13.12.2022 Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр	15	2,86	3,22	0,00	41,6	9-47
1	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,2	11-35
302	Каша молочная Геркулес	200	8,4	7,8	23,4	196	15-27
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31,0	185	9-89

847	Груша	120	0,56	0,42	15,15	58,38	12-96
32	Пряник	44	1,95	8,60	25,75	187,5	7-03
	Итого						75-69
	14.12.2022 Среда						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	6-00
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	50-83
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Мандарин	151	1,21	0,30	11,32	49,83	14-02
	Итого						75-69