

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

Комплексные обеды Декабрь 2022 г

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал)	Цена порции
			Б	Ж	У		
01.12.2022							
Четверг							
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5,00	12,50	105	9-92
417	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	33-17
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-86
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
648	Кисель	200	0,4	0,0	37,8	156	5-98
847	Мандарин	117					13-50
	Итого						75-6
02.12.2022							
Пятница							
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-52
516	Макароны отварные	150					6-69
437	Гуляш из говядины	90	12,60	8,28	2,34	133,2	49-16
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,2	0,4	18	78	1-76
847	Мандарин	100	0,51				9-84
	Итого						75-69
03.12.2022							
Суббота							
124	Суп рисовый	200/10					5-39
286	Сосиска						34-96
247	Пюре картофельное	150					11-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
537	Яблочный нектар	180					11-88
847	Груша	100					10-21
	Итого						75-69
05.12.2022							
Понедельник							
25	Салат Степной	60	1,20	1,80	3,00	36	5-65
93	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,60	2,00	16,80	96	5-79
637	Бедро кур	90	19,17	9,90	0,09	166,5	26-62
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-47
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
537	Чай с лимоном						
847	Апельсин	110	1,09	0,24	9,80	43,56	14-50
	Итого						75-69

	06.12.2022 Вторник						
110	Борщ	200	2,00	3,40	10,00	74	8-33
413	Сосиски	100					38-85
73	Пшеничная каша	100					5-86
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
638	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,0	28,40	120	6-73
847	Груша	131	0,62	0,47	17	65,52	14-20
	Итого						75-69
	07.12.2022 Среда						
86	Огурец	40					3-40
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	5-07
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-37
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-76
847	Мандарин	100	0,89	0,22	8,32	36,63	10-37
	Итого						75-69
	08.12.2022 Четверг						
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5,00	12,50	105	9-92
417	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	33-17
510	Макароны						6-69
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Апельсин	117	0,47	0,47	11,47	54,99	15-53
	Итого						75-69
	09.12.2022 Пятница						
107	Салат из капусты и яблока	60	1,20	1,50	2,70	28,2	3-70
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-52
516	Макароны отварные	100	6,00	1,35	38,25	180	6-69
437	Гуляш из говядины	67	12,60	8,28	2,34	133,2	49-16
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18	78	1-76
847	Яблоко	100	0,51	0,38	13,84	53,34	9-84
	Итого						75-69
	10.12.2022 Суббота						
124	Суп овощной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	8-65
286	Тефтели из куриной	90	7,2	5,3	17,0	150	42-03

	грудки с томатным соусом						
247	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	11-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
537	Яблочный нектар	200	0,18	0,0	18	73,8	11-76
	Итого						75-69
	11.12.2022 Понедельник						
25	Салат Степной	60	1,20	1,80	3,00	36	5-65
93	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,60	2,00	16,80	96	5-79
637	Бедро кур	90	19,17	9,90	0,09	166,5	26-62
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	9-47
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	11-88
847	Апельсин	121	1,09	0,24	9,80	43,56	14-56
	Итого						75-69
	13.12.2022 Вторник						
110	Борщ со сметаной	200/10	2,00	3,40	10,00	74	8-33
73	Макаронны	150	2,55	4,05	8,85	81	6-69
413	Сосиска Домашняя	90	10,80	22,40	4,20	259	42-53
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
638	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,0	28,40	120	6-73
847	Груша	100	0,62	0,46	16,79	64,68	9-69
	Итого						75-69
	14.12.2022 Среда						
86	Огурец	40	1,08	2,22	5,28	45	3-40
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	5-07
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-37
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-76
847	Мандарин	100	0,89	0,22	8,32	36,63	10-37
	Итого						75-69