

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**

карты	блюда	порции	(г)			Ценность	порции
			Б	Ж	У	(Ккал) ккал	
	<b>05.12.2022</b> <b>Понедельник</b>						
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
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
	<b>Итого</b>		<b>28,83</b>	<b>13,43</b>	<b>72,69</b>	<b>533,5</b>	<b>75-69</b>
	<b>06.12.2022</b> <b>Вторник</b>						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр Голландский	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	5,0	6,20	32,00	194	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	57,92	7-38
	<b>Итого</b>		<b>24,32</b>	<b>29,99</b>	<b>130,19</b>	<b>758,36</b>	<b>75-69</b>
	<b>07.12.2022</b> <b>Среда</b>						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	5-97
304	Плов из кур	90/150	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
	<b>Итого</b>		<b>18,62</b>	<b>13,22</b>	<b>70,79</b>	<b>469,43</b>	<b>75-69</b>
	<b>08.12.2022</b> <b>Четверг</b>						
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
510	Макароны	150	6,0	1,35	38,25	180	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
	<b>Итого</b>		<b>27,43</b>	<b>17,43</b>	<b>96,6</b>	<b>647,88</b>	<b>75-69</b>

<b>09.12.2022</b>							
<b>Пятница</b>							
97	Сыр Сулугуни	15	3,50	3,78	0,28	49,84	10-10
1	Масло сливочное	15	0,15	7,25	0,14	66,2	11-38
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	100/15	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
	<b>Итого</b>		<b>32,08</b>	<b>44,83</b>	<b>70,46</b>	<b>803,44</b>	<b>75-69</b>
<b>10.12.2022</b>							
<b>Суббота</b>							
13	Огурец маринованный	50	1,12	0,0	0,52	6,4	4-29
286	Тефтели из куриного фарша 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
	<b>Итого</b>		<b>14,68</b>	<b>11,90</b>	<b>72,21</b>	<b>461,80</b>	<b>75-69</b>
<b>12.12.2022</b>							
<b>Понедельник</b>							
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
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
	<b>Итого</b>		<b>28,83</b>	<b>13,43</b>	<b>72,69</b>	<b>533,50</b>	<b>75-69</b>
<b>13.12.2022</b>							
<b>Вторник</b>							
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр Голландский	15	2,86	3,22	0,00	41,6	9-47
1	Масло сливочное	15	0,15	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	40	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 Детский	44	1,95	8,60	25,75	87,5	7-03
	<b>Итого</b>		<b>26,55</b>	<b>36,59</b>	<b>110,38</b>	<b>764,48</b>	<b>75-69</b>
<b>14.12.2022</b>							
<b>Среда</b>							
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	5-97
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	52-37
По ГОСТ	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
	<b>Итого</b>		<b>18,62</b>	<b>13,22</b>	<b>70,79</b>	<b>469,43</b>	<b>75-69</b>
	<b>15.12.2022</b>						
	<b>Четверг</b>						
40	Салат Витаминный	60	0,8	4,4	4,7	60,6	5-54
510	Макаронь	150	6,0	1,35	38,25	180	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
	<b>Итого</b>		<b>27,43</b>	<b>17,43</b>	<b>96,6</b>	<b>647,88</b>	<b>75-69</b>
	<b>16.12.2022</b>						
	<b>Пятница</b>						
97	Сыр Сулугуни	15	3,50	3,78	0,28	49,84	10-10
1	Масло сливочное	10	0,10	7,25	0,14	66,2	7-56
366	Запеканка творожная с молоком сгущенным	115/15	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
693	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	9-89
847	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	10-65
	<b>Итого</b>		<b>79,89</b>	<b>23,18</b>	<b>84,02</b>	<b>678,29</b>	<b>75-69</b>
	<b>17.12.2022</b>						
	<b>Суббота</b>						
13	Огурец маринованный	50	1,12	0,0	0,52	6,4	4-29
286	Тефтели из куриного фарша 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
	<b>Итого</b>		<b>14,68</b>	<b>11,30</b>	<b>72,21</b>	<b>461,80</b>	<b>75-69</b>