

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) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
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	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,80	11-88
847	Апельсин	110	1,09	0,24	9,80	43,56	14-56
	Итого		32,28	15,54	92,86	647,66	75-69
06.12.2022 Вторник							
110	Борщ	200	2,00	3,40	10,00	74	8-33
413	Сосиски Пикантные	100	10,40	20,10	0,80	226	42-53
73	Пшеничная каша	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
638	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,0	28,40	120	6-73
847	Груша	100	0,40	0,30	10,90	42	10-52
	Итого		23,34	24,80	100,67	716,30	75-69
07.12.2022 Среда							
13	Огурец маринованный	40	1,12	0,0	0,52	6,4	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	11-37
	Итого		30,15	19,42	77,91	601,83	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
516	Макароны	150	6,0	1,32	38,25	180	6-69
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Апельсин	118	1,06	0,24	9,56	42,48	15-53
	Итого		31,38	20,92	111,15	740,68	75-69

09.12.2022							
Пятница							
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-52
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-86
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	1,20	0,40	18	78	1-76
847	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	10-67
	Итого		32,08	15,02	101,94	660,95	75-69
10.12.2022							
Суббота							
124	Суп овощной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	8-65
286	Тефтели из куриного фарша с томатным соусом	90	7,2	5,3	17,0	150	42-03
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	178	0,18	0,00	17,80	72,98	11-76
	Итого		16,37	19,6	80,57	554,78	75-69
12.12.2022							
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	110	1,09	0,24	9,80	43,56	14-56
	Итого		32,28	15,54	92,86	647,66	75-69
13.12.2022							
Вторник							
110	Борщ	200	2,00	3,40	10,00	74	8-33
516	Макароны	150	16,38	9,36	12,42	199,8	6-69
413	Сосиски Пикантные	100	10,40	20,10	0,80	226	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		34,24	33,72	87,93	781,28	75-69
14.12.2022							
Среда							
13	Огурец	40	1,12	0,0	0,52	6,4	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		30,15	19,42	77,91	601,83	75-69
	15.12.2022 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
516	Макароны	150	6,0	1,32	38,25	180	6-69
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Апельсин	118	1,06	0,24	9,56	42,48	15-53
	Итого		31,38	20,92	111,15	740,68	75-69
	16.12.2022 Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-52
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-86
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	1,20	0,40	18	78	1-76
847	Яблоко	135	0,54	0,54	13,23	63,45	10-67
	Итого		32,08	15,02	101,94	660,95	75-69
	17.12.2022 Суббота						
124	Суп овощной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	8-65
286	Тефтели из куриного фарша с томатным соусом	90	7,2	5,3	17,0	150	42-03
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	178	0,18	0,00	17,80	72,98	11-76
	Итого		16,37	19,6	80,57	554,78	75-69