

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «СОШ №3»

Т.А. Медяник

2023г.



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

| | | | | | | | |
|--------|------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | 14.01.2023 | | | | | | |
| | Суббота | | | | | | |
| 177 | Каша молочная рисовая | 200 | 9 | 11 | 43 | 227 | 14-39 |
| 213 | Яйцо отварное | 40 | 5 | 5 | 0 | 63 | 7-90 |
| 3 | Бутерброд из батона с маслом | 40 | 2 | 4 | 15 | 115 | 6-31 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 11-63 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |
| 17 | Сыр Российский | 20 | 4 | 4 | 0 | 71 | 10-60 |
| 368,01 | Апельсин | 157 | 1,41 | 0,31 | 12,72 | 56,52 | 20-06 |
| | Итого | | 26,71 | 29,61 | 92,72 | 680,52 | 71-71 |
| | 16.01.2023 | | | | | | |
| | Понедельник | | | | | | |
| 88 | Каша молочная манная | 200 | 5 | 6 | 20 | 146 | 15-29 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 11-63 |
| 3 | Бутерброд из батона с маслом | 40 | 2 | 4 | 15 | 115 | 6-31 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |
| 17 | Сыр Российский | 40 | 9,64 | 11,80 | 0,12 | 145,2 | 21-20 |
| 368 | Банан | 138 | 2,07 | 0,28 | 30,08 | 131,1 | 16-46 |
| | Итого | | 24,01 | 27,38 | 87,2 | 685,30 | 71-71 |
| | 17.01.2023 | | | | | | |
| | Вторник | | | | | | |
| 177 | Каша молочная овсяная | 200 | 6 | 8 | 32 | 230 | 13-17 |
| 9 | Кофейный напиток | 200 | 12 | 9,6 | 14,4 | 74 | 12-41 |
| 17 | Сыр Сулугуни | 30 | 4 | 4 | 0 | 71 | 13-46 |
| 3 | Бутерброд из батона с маслом | 40 | 2 | 4 | 15 | 115 | 6-31 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |
| 368 | Груша | 150 | 0 | 0 | 10 | 41 | 15-00 |
| | Пирог бисквитный | 38 | 1,63 | 5,24 | 22,46 | 143,64 | 10-54 |
| | Итого | | 26,93 | 31,14 | 97,86 | 699-64 | 71-71 |
| | 18.01.2023 | | | | | | |
| | Среда | | | | | | |
| 10 | Огурец свежий | 40 | 1 | 0 | 3 | 14 | 5-96 |
| 168 | Каша гречневая | 150 | 8 | 8 | 30 | 149 | 10-63 |
| 346 | Гуляш из говядины | 100 | 14 | 9,20 | 2,60 | 148 | 41-62 |
| 376 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 10 | 82 | 3-46 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 15 | 77 | 1-23 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |
| 368 | Яблоко | 106 | 0 | 0 | 10 | 41 | 7-99 |
| | Итого | | 26,30 | 18,5 | 74,6 | 536 | 71-71 |
| | 19.01.2023 | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | |
| 172 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6 | 8 | 29 | 220 | 13-42 |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 4 | 5 | 18 | 123 | 11-63 |
| 17 | Сыр Сулугуни | 40 | 8 | 9,60 | 0 | 116 | 26-92 |
| 3 | Бутерброд из батона с маслом | 40 | 2 | 4 | 15 | 115 | 6-31 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |

| | | | | | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| 368 | Груша | 150 | 0 | 0 | 10 | 41 | 15-00 |
| | Пирог бисквитный | 38 | 1,63 | 5,24 | 22,46 | 143,64 | 10-54 |
| | Итого | | 22,93 | 32,14 | 98,46 | 783-64 | 71-71 |
| | 20.01.2023 Пятница | | | | | | |
| 282 | Котлета из говядины | 90 | 5 | 6 | 4 | 141 | 32-57 |
| 204 | Макаронь с маслом | 150 | 5 | 9 | 30 | 213 | 5-71 |
| 20 | Салат из капусты и кукурузы | 60 | 1 | 4 | 4 | 43 | 5-17 |
| 1 | Хлеб пшеничный | 30 | 2 | 1 | 15 | 77 | 1-23 |
| 1 | Хлеб ржаной | 20 | 1,30 | 0,30 | 4 | 25 | 0-82 |
| 399 | Яблочный нектар | 200 | 1 | 0 | 25 | 110 | 14-00 |
| 368 | Банан | 103 | 2 | 1 | 21 | 96 | 12-21 |
| | Итого | | 17,3 | 21,3 | 103 | 705 | 71-71 |