

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

## Комплексные обеды Январь 2023 г

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
<b>10.01.2023</b>							
<b>Вторник</b>							
140	Суп карт. с макаронными изд.	250	3	7	11	160	7-95
56	Гуляш из курицы	110	14	11	4	173	35-66
168	Каша гречневая	150	8	8	30	149	10-63
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
368,01	Мандарин	104	1	0	0	0	11-96
	<b>Итого</b>		<b>29,3</b>	<b>27,3</b>	<b>74</b>	<b>669</b>	<b>71-71</b>
<b>11.01.2023</b>							
<b>Среда</b>							
4	Огурец маринованный	57	1,68	0	0,78	9,6	4-80
61	Щи	250	2	5	11	94	9-87
304	Плов из курицы	180	15	21	30	214	51-53
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
	<b>Итого</b>		<b>21,98</b>	<b>27,30</b>	<b>70,78</b>	<b>501,6</b>	<b>71-71</b>
<b>12.01.2023</b>							
<b>Четверг</b>							
56,01	Борщ	250	3	5	8	94	12-93
282	Котлета из говядины	80	5	6	4	141	28-95
172	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	5-52
376	Кисель	200	0	0	24	103	5-69
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1-23
1	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	4	25	0-82
368,01	Апельсин	129	1,35	0,30	12,15	54	16-57
	<b>Итого</b>		<b>18,65</b>	<b>18,60</b>	<b>92,15</b>	<b>714</b>	<b>71-71</b>
<b>13.01.2023</b>							
<b>Пятница</b>							
1034,02	Салат из свеклы с яблоком	60	3	4	8	85	4-00
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140	3-80
286	Тефтели мясные из говядины	80	5	6	4	160	31-62
204	Макароны отварные с маслом	150	5	9	30	213	5-71
394	Чай с молоком сгущ.	200	2	2	14	72	13-13
368	Банан	113	2	1	21	96	13-45
	<b>Итого</b>		<b>25</b>	<b>24</b>	<b>100</b>	<b>766</b>	<b>71-71</b>

	<b>14.01.2023</b> <b>Суббота</b>						
10	Огурец свежий	33	1	0	3	14	4-90
39,02	Суп перловый с овощами	250	2	3	5	135	6-56
59,01	Плов из говядины	180	2	4	19	377	44-30
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1-23
1	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	4	25	0-82
368,01	Апельсин	100	1	0	7	47	12-80
	<b>Итого</b>		<b>9,30</b>	<b>8,30</b>	<b>53</b>	<b>675</b>	<b>71-71</b>
	<b>16.01.2023</b> <b>Понедельник</b>						
52	Суп рисовый	250	5	7	12	140	9-07
56	Гуляш из курицы	100	14	17	7	168	36-47
172	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	5-52
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1-23
1	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	4	25	0-82
376	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	10	82	3-46
368	Банан	127	2	0,25	26	120	15-14
	<b>Итого</b>		<b>30,3</b>	<b>31,55</b>	<b>99</b>	<b>832</b>	<b>71-71</b>
	<b>17.01.2023</b> <b>Вторник</b>						
20	Салат из капусты с зел. горошком	60	1	4	4	43	4-23
39	Рассольник	250	2	3	5	135	8-39
321	Пюре картофельное	150	5	13	36	282	11-75
279	Котлета рыбная	90	13	7	13	422	29-70
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1-23
1	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	4	25	0-82
391	Чай с сахаром	200	0	0	0	50	1-10
368	Груша	145	0	0	10	41	14-49
	<b>Итого</b>		<b>24,3</b>	<b>28,3</b>	<b>87</b>	<b>1075</b>	<b>71-71</b>
	<b>18.01.2023</b> <b>Среда</b>						
214	Суп гороховый	250	8	2	23	140	3-80
318	Гуляш из говядины	90	6	13	9	138	37-45
168	Каша гречневая	150	8	8	30	149	10-63
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	100	0	0	10	41	7-50
	<b>Итого</b>		<b>25,3</b>	<b>24,3</b>	<b>101</b>	<b>652</b>	<b>71-71</b>
	<b>19.01.2023</b> <b>Четверг</b>						
56,01	Борщ	250	3	5	8	94	12-93
282	Котлета из курицы	80	5	6	4	141	23-90

172	Каша пшеничная	150	6	6	25	220	5-52
376	Кисель	200	0	0	24	103	5-69
1	Хлеб пшеничный	30	2	1	15	77	1-23
1	Хлеб ржаной	20	1,30	0,30	4	25	0-82
368,01	Апельсин	100	1,35	0,30	12,15	54	12-80
	Печенье детское	49	12	38	76	126	8-82
	<b>Итого</b>		<b>30,65</b>	<b>56,6</b>	<b>168,15</b>	<b>840</b>	<b>71-71</b>
	<b>20.01.2023</b>						
	<b>Пятница</b>						
20	Салат из капусты и кукурузы	60	1	4	4	43	5-17
39,1	Суп из чечевицы	250	2	3	5	127	9-58
282	Котлета из говядины	90	5	6	4	141	32-57
204	Макароны с маслом	150	5	9	30	213	5-71
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	Банан	111	2	1	21	96	13-17
	<b>Итого</b>		<b>18,3</b>	<b>24,30</b>	<b>93</b>	<b>804</b>	<b>71-71</b>