

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

Горячие завтраки Февраль 2023 г

№ тех. карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (Ккал) ккал	Цена порции
			Б	Ж	У		
01.02.2023							
Среда							
86	Огурец маринованный	60	1,08	2,22	5,28	45	8-02
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	50-83
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-72
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	56	3-12
847	Мандарин	151	1,21	0,30	11,32	49,83	14-02
Итого							77-71
02.02.2023							
Четверг							
	Огурцы свежие						7-59
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-20
417	Котлета куриная	100	16,38	9,36	12,42	199,8	40-86
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-64
685	Чай с сгущ. молоком	20	1,40	1,6	16,40	86	13-13
847	Яблоко	124	0,42	0,42	10,19	48,88	9-29
Итого							77-71
03.02.2023							
Пятница							
97	Сыр «Сулугуни»	15	3,50	3,78	0,28	49,84	10-84
1	Масло сливочное						
230	Вареники ленивые с молоком сгущенным	115/15	20,8	28,3	24,4	429,8	42-17
По ГОСТ 9905	Батон	30	2,43	0,30	14,64	72,6	6-31
693	Какао с молоком	200	5,2	5,2	31	185	11-63
28	Печенье детское	37	2,25	3,54	22,47	125,1	6-76
Итого							71-71
04.02.2023							
Суббота							
13	Огурец маринованный	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
286	Тефтели из кур. фарша	105/30	7,2	5,3	17,0	150	32-14
520	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	11-75
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-64

537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18,00	73,8	14
847	Апельсин	130	1,17	0,26	10,53	46,8	14-78
	Итого						77-71
	06.02.2023						
	Понедельник						
	Помидор						10-75
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	8-78
637	Бедро кур.	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
По ГОСТ 9905	Пшеничный хлеб	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-64
537	Яблочный нектар	200	0,20	0,0	20	82	14
847	Банан	115	1,03	0,23	9,31	41,4	13-79
	Итого						75-69
	07.02.2023						
	Вторник						
424	Яйцо отварное	40	5	3,8	0,3	57,2	8-00
97	Сыр «Сулугуни»	30	2,86	3,22	0,00	41,6	13-46
1	Бутерброд из батона с маслом	10	0,10	7,25	0,14	66,2	6-31
302	Каша молочная Геркулес	200	8,4	7,8	23,4	196	13-17
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-23
693	Какао с молоком	200	5,2	5,2	31,0	185	11-63
847	Груша	150	0,56	0,42	15,15	58,38	15-00
32	Пряник	50	1,95	8,60	25,75	187,5	8-91
	Итого						77-71
	08.02.2023						
	Среда						
304	Плов из кур	90/150	13,50	10,20	25,35	246	50-83
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-64
685	Какао	180	0,40	0,20	14,20	56	10-86
847	Мандарин	120	1,21	0,30	11,32	49,83	14-38
	Итого						77-71
	09.02.2023						
	Четверг						
40	Огурец свежий						12-09
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-20
417	Котлета куриная	100	16,38	9,36	12,42	199,8	40-86
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-23
648	Компот	200	0,40	0,0	37,80	156	3-12

847	Банан	128	0,96	0,24	9	39,6	15,21
	Итого						77-71
	10.02.2023						
	Пятница						
97	Сыр «Сулугуни»	15	2,69	3,02	0,0	39	10-84
1	Бутерброд из батона с маслом	10	0,12	8,70	0,17	79,44	6-31
366	Запеканка творож. с молоком сгущ.	110/15	21,32	6,11	24,73	241,2	37-70
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	30	2,43	0,30	14,64	72,6	1-23
692	Какао с молоком	180	5,2	5,2	31	185	11-63
847	Груша	100	0,50	0,38	13,73	53,92	10-00
	Итого						77-71
	11.02.2023						
	Суббота						
13	Огурец мар.	40	1,12	0,0	0,2	6,4	3-40
286	Тефтели из фарш.	105,30	7,2	5,3	17,0	150	32-14
520	Пюре картофельное	150					11-75
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,30	14,64	72,6	1-64
537	Яблочный нектар	200	0,18	0,0	18,00	73,8	14
847	Апельсин	135	1,17	0,26	10,53	46,8	14-78
	Итого						77-71