

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 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
148	Суп-лапша по домашнему	200	10,20	8,20	6,20	138	5-07
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-76
847	Мандарин	111	0,89	0,22	8,32	36,63	10-31
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
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5,00	12,50	105	9-28
417	Котлета куриная	90	16,38	9,36	12,42	199,8	40-86
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
685	Чай с лимоном	200	0,40	0,20	14,20	54,99	3-12
847	Яблоко	117	0,47	0,47	11,47		10-02
Итого							77-71
03.02.2023							
Пятница							
107	Салат «Степной»	60	1,20	1,50	2,70	28,2	3-70
139	Суп картофельный с бобовыми	250	8,80	4,80	17,80	132	6-02
516	Макароны отварные	165	6,00	1,35	38,25	180	6-00
437	Гуляш из говядины	90	12,60	8,28	2,34	133,2	48-63
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18	78	1-76
847	Яблоко	127	0,51	0,38	13,84	53,34	9-96
Итого							77-71
04.02.2023							
Суббота							
13	Огурец соленый	40	1,12	0,0	0,52	6,4	3-40
124	Щи со сметаной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	9-28

286	Тефтели фарш.	105/30	7,2	5,3	17,0	150	32-14
247	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	11-75
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-674
537	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	3-12
847	Банан	127	1,14	0,25	10,29	45,72	16-38
	Итого						71-71
	06.02.2023						
	Понедельник						
	Помидор						6-68
93	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,60	2,00	16,80	96	5-51
637	Бедро кур	90	19,17	9,90	0,09	166,5	28-75
510	Каша гречневая	150	4,80	1,20	25,65	135	8-78
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
537	Яблочный нектар	180	0,18	0,0	18	73,8	11-88
847	Банан	122					77-71
	Итого						75-69
	07.02.2023						
	Вторник						
63	Салат из капусты с кукурузой	60	1,81	1,50	9,32	46,9	8-44
110	Борщ со сметаной	200/10	2,00	3,40	10,00	74	12-93
73	Макароны	150	2,55	4,05	8,85	81	5-71
413	Сосиска докт.	100	10,80	22,40	4,20	259	31-50
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
638	Компот из сухофруктов	200	1,60	0,0	28,40	120	3-46
847	Груша	143	0,62	0,46	16,79	64,68	
	Итого						77-71
	08.02.2023						
	Среда						
86	Винегрет	60	1,08	2,22	5,28	45	6-00
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	50-83
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,40	18,0	78	1-20
847	Мандарин	113	0,89	0,22	8,32	36,63	13-07
	Итого						71-71

	09.02.2023 Четверг						
	Огурец свежий						7-59
132	Рассольник «Ленинградский»	200	3,50	5,00	12,50	105	9-28
417	Рыба отв. с овощ.	90	16,38	9,36	12,42	199,8	30-86
510	Каша пшеничная	150	5,70	0,60	31,05	157,5	5-20
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
648	Чай	200	0,4	0,0	37,8	156	1-10
847	Мандарин	156	0,8	0,2	7,5	33	17-96
28	Печенье Детское	23	1,73	2,71	17,23	95,91	4-08
	Итого						77-71
	10.02.2023 Пятница						
139	Суп картофельный с бобовыми	200	8,80	4,80	17,80	132	6-02
516	Макароны отварные	150	6,0	1,35	38,25	180	6-00
437	Гуляш из говядины	90	12,60	8,28	2,34	133,2	48-63
По ГОСТ 9905	Хлеб ржаной	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-64
685	Чай с сахаром	200	1,20	0,4	18	78	1-10
847	Груша	143	0,51	0,38	13,84	53,34	14-32
	Итого						71-71
	11.02.2023 Суббота						
13	Огурец соленый	40					3-40
124	Щи со сметаной	200/10	2,00	7,60	4,20	76	9-28
286	Тефтели из куриной грудки с томатным соусом	105/30	7,2	5,3	17,0	150	32-14
247	Пюре картофельное	150	3,75	6,30	22,05	159	11-75
По ГОСТ 9905	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,40	19,52	96,8	1-72
537	Чай с лимоном	180	0,18	0,0	18	73,8	11-88
847	Апельсин	127	1,14	0,25	10,29	45,72	16-38
	Итого						77-71