

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ КГО «СШ №3»

А. М. Чотчаева



МЕНЮ

десятидневное (обеда, полдники) для обучающихся

МБОУ КГО «СШ №3»

с 09.01 по 20.01.2023 г.

(для возрастной группы 7-11 лет)

ГК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 ДЕНЬ- 09.01.2023														
ОБЕД														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
45	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	825	25,5	37,2	114,4	842,2	0,9	21,8	21,4	31,5	236,0	498,0	178,0	11,2
ПОЛДНИК														
417/390	Суп молочный с вермишелью	200	7,4	7,41	22,41	186,0								
114	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	47,0	0,07	50,0			11,0	15,0		
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
	Итого	457	9,0	7,51	47,61	294,0	0,07	52,43			25,2	19,4		
2 ДЕНЬ-10.01.2023														
ОБЕД														
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
463	Соус томатный с овощами	20	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	795	28,4	26,6	127,3	851,8	0,4	13,6	0,0	4,4	104,6	487,5	221,0	10,9

ПОЛДНИК														
424	Яйцо отварное	1 шт.	7,15	9,1	52,3	230,7	0,05			0,1	0,04	83,0	41,0	
958	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,001	25,01	102								
115	Хлеб ржаной	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07					11,0	15,0	
42	Икра кабачковая	20	2,26	9	0,21	33,9	0,01	0,08	0,04					
	Итого	250	13,37	110,29	100,72	481,1	1,13	0,08	0,14	0,04		84,0	56,0	

3 ДЕНЬ-11.01.2023

ОБЕД															
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0		89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	Н,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4		49,7	54,6	26,1	1,2
172	Рыба, тушеная в томате с овощами	140	9,4	2,0	6,3	160,3	0,0	2,4	0,8	0,8		25,9	70,9	27,0	0,5
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,2	26,0	0,0	0,2		520	86,6	27,8	1,0
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5		33,6	19,4	15,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3		9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2		4,5	17,4	6,5	0,2
118	Яблоко	120	0,4	0,4	14,7	47,0	0,0	10,0	0,1	0,1		24,0	36,0	13,5	3,3
	Итого	980	19,3	15,6	111,2	751,3	1,0	51,8	2,9	4,5		273,3	408,8	185,0	10,0

ПОЛДНИК

424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179								
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0		14,2	4,4	
	Итого	257	3,74	6,26	42,26	240,6		2,4				14,2	4,4	

4 ДЕНЬ-12.01.2023

ОБЕД															
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8		74,8	121,5	42,8	3,5
56	Суп-лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4		12,0	24,4	13,2	1,1
209	Биточки из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3		43,3	59,6	15,3	1,3
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3		1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0		2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1		14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3		9,2	42,4	10,0	1,2

114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	825	23,9	32,2	114,9	849,1	0,5	24,1	0,4	9,4	161,4	334,4	110,8	8,9
ПОЛДНИК														
417/390	Пирог с картошкой	150	3,2	6,06	23,29	158,28	0,08	7,0	0,07	0,9		53,0	44,0	
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
	Итого	407	3,3	6,06	61,79	219,88		9,4	0,07	0,9	14,2	57,4	44,0	

5 ДЕНЬ-13.01.2023

ОБЕД														
4	Салат из свежей белокачанной капусты	100	0,8	5,1	5,3	70,0	0,0	10,3	0,0	5,0	15,0	17,0	9,1	0,3
43	Свекольник	250	2,2	4,5	12,0	97,0	0,0	22,2	0,0	2,3	54,5	61,8	27,4	1,3
202	Тефтели из говядины с рисом	80	10,5	15,5	10,8	224,2	0,0	1,6	0,0	0,5	6,1	65,1	14,6	1,7
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
227	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	860	23,5	32,1	113,4	836,8	0,1	35,3	0,0	9,8	128,7	268,2	107,7	6,6
ПОЛДНИК														
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179								
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
	Итого	257	3,74	6,26	42,26	240,6	0,0	2,4			14,2	4,4		

6 ДЕНЬ-16.01.2023

ОБЕД														
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
37	Борщ с капустой белокачанной и картофелем со сметаной	10-250	2,1	6,5	11,1	111,2	0,1	10,7	0,0	2,4	49,7	54,6	26,1	1,2
189	Шницель из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	26,20	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,0	0,0	0,0	0,3	1,4	61,0	16,3	0,5
463	Соус томатный с овощами	25	0,4	1,2	2,2	21,5	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2

114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	825	22,3	27,0	111,3	804,1	0,9	14,3	2,0	3,4	179,8	388,7	146,6	8,0
ПОЛДНИК														
417	Суп молочный с вермишелью	200	1,9	6,66	10,81	141,11	0,0	13	0,42	4,8	54	78		
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,0	9,9	47,0	0,0	6,5	0,0	0,2	4,5	17,4		
	Итого	427	3,5	6,66	36,01	249,71	0,02	21,9	0,42	5,0	72,7	99,8		

7 ДЕНЬ-17.01.2023

ОБЕД														
23	Салат из свеклы	60	0,9	3,1	5,7	45,2	0,0	4,0	0,0	1,6	21,3	24,4	12,4	0,8
42	Рассольник ленинградский со сметаной	10-250	4,8	6,8	32,8	165,8	0,0	7,4	0,0	2,4	29,2	56,7	24,2	0,9
209	Котлеты припущенные из птицы	80-5	12,5	14,2	8,6	212,7	0,1	0,6	0,1	2,3	43,3	59,6	15,3	1,3
222	Каша пшеничная рассыпчатая	135	5,5	5,3	35,3	211,1	0,2	0,0	21,0	0,1	16,6	134,4	47,3	1,6
256	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,8	33,7	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	820	28,8	31,9	133,0	881,5	0,3	13,2	21,1	7,4	158,6	362,2	134,8	6,8
ПОЛДНИК														
424	Пряник	50	3,64	6,26	26,96	179,0								
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
	Итого	257	3,74	6,26	42,26	240,6	0,0	2,4			14,2	4,4		

8 ДЕНЬ-18.01.2023

ОБЕД														
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,3	19,0	0,3	5,8	74,8	121,5	42,8	3,5
43	Суп картофельный с горохом	250	2,3	3,9	13,6	98,8	0,3	1,0	0,0	22,3	53,0	95,4	37,0	2,7
645	Плов из говядины	80/230	18,0	17,5	50,0	457,0	0,3	0,2	0,0	3,3	45,0	29,0	21,4	1,9
282	Компот из свежих фруктов	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,0	0,9	0,0	0,1	14,2	4,4	5,1	1,0
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2

114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	870	25,0	28,2	113,5	836,2	1,0	20,9	0,3	32,0	200,7	174,1	122,8	10,5
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179								
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7
	Итого	257	3,74	6,26	42,26	240,6	0,0	2,4			14,2	4,4		

9 ДЕНЬ-19.01.2023

	ОБЕД													
9	Салат из моркови	60	0,4	0,1	5,1	49,0	0,7	2,2	2,0	0,0	89,4	81,5	58,6	1,8
47	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	21,8	124,1	0,1	8,3	0,0	1,4	29,2	67,6	27,3	1,1
189	Биточки мясные из говядины	80,0	11,5	13,4	9,6	202,0	0,0	0,0	0,0	0,1	9,3	123,5	22,3	2,0
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,2	0,0	0,0	0,6	14,8	203,9	135,8	4,6
256	Соус молочный	30	1,0	2,1	2,8	33,7	0,0	0,5	0,0	0,0	2,1	3,9	1,6	0,1
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	820	28,5	24,4	132,0	885,6	1,1	11,7	2,0	3,2	191,0	563,6	279,5	11,7
	ПОЛДНИК													
417	Суп с вермишелью	100	7,4	7,41	22,41	186								
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
114	Хлеб пшеничный	50	3,56	0,56	23,2	114,5	0,07				11,0	15,0		
	Итого	357	11,06	7,97	60,91	362,1	0,07	2,4		0,0	24,2	19,4		

10 ДЕНЬ-20.01.2023

	ОБЕД													
4	Салат из свежей капусты	60	0,5	3,0	3,2	42,0	0,0	6,2	0,0	3,0	9,0	10,2	5,5	0,2
56	Суп-лапша домашняя	250	2,5	4,9	13,9	109,4	0,1	3,2	0,0	0,4	12,0	24,4	13,2	1,1
210	Курица в томатном соусе	120,0	24,5	31,6	5,4	534,3	0,1	1,4	0,2	0,8	45,2	168,5	20,0	2,1
227	Макаронны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,1	0,0	0,0	1,0	4,9	37,2	21,1	1,1
277	Кисель из сухофруктов	200	0,3	0,0	30,8	124,2	0,0	0,5	0,0	0,5	33,6	19,4	15,5	0,7

115	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,1	0,0	0,0	0,3	9,2	42,4	10,0	1,2
114	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0	0,0	0,0	0,0	0,2	4,5	17,4	6,5	0,2
	Итого	830	36,7	45,3	108,6	1120,2	0,3	11,3	0,2	6,2	118,4	317,4	91,8	6,7
	ПОЛДНИК													
424	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179								
476	Чай с сахаром	200-7	0,1	0,0	15,3	61,6	0,0	2,4	0,0	0,0	14,2	4,4		
	Итого	257	3,4	6,26	42,26	240,6	0,0	2,4			14,2	4,4		

МЕНЮ

десятидневное (обеды, полдники) для обучающихся

МБОУ КГО «СШ №3»

с 09.01 по 20.01.2023 г.

(для вклейки в тетрадь)