



**УТВЕРЖДЕНО:**  
Директор МБОУ КГО «СШ №3»  
А.М. Чотчаева

# **МЕНЮ**

**десятидневное (обедаы, полдники) для обучающихся  
МБОУ КГО «СШ №3»  
с 20.12 по 23.12.2022 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
<b>2 ДЕНЬ-20.12.2022</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>Итого</b>	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
<b>ПОЛДНИК</b>														
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					
	<b>Итого</b>	250	13,37	110,29	100,72	481,1	1,13	0,08	0,14	0,04	84,0	56,0		
<b>3 ДЕНЬ-21.12.2022</b>														
<b>ОБЕД</b>														
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, тушенная 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	52,0	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
	<b>Итого</b>	<b>980</b>	<b>19,3</b>	<b>15,6</b>	<b>111,2</b>	<b>751,3</b>	<b>1,0</b>	<b>51,8</b>	<b>2,9</b>	<b>4,5</b>	<b>273,3</b>	<b>408,8</b>	<b>185,0</b>	<b>10,0</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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		
	<b>Итого</b>	<b>257</b>	<b>3,74</b>	<b>6,26</b>	<b>42,26</b>	<b>240,6</b>		<b>2,4</b>			<b>14,2</b>	<b>4,4</b>		

#### 4 ДЕНЬ-22.12.2022

<b>ОБЕД</b>														
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
	<b>Итого</b>	<b>825</b>	<b>23,9</b>	<b>32,2</b>	<b>114,9</b>	<b>849,1</b>	<b>0,5</b>	<b>24,1</b>	<b>0,4</b>	<b>9,4</b>	<b>161,4</b>	<b>334,4</b>	<b>110,8</b>	<b>8,9</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
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		
	<b>Итого</b>	<b>407</b>	<b>3,3</b>	<b>6,06</b>	<b>61,79</b>	<b>219,88</b>		<b>9,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,9</b>	<b>14,2</b>	<b>57,4</b>	<b>44,0</b>	

#### 5 ДЕНЬ-23.12.2022

<b>ОБЕД</b>														
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	Макаронные 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
	<b>Итого</b>	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
	<b>ПОЛДНИК</b>													
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
	<b>Итого</b>	257	3,74	6,26	42,26	240,6	0,0	2,4			14,2	4,4		