

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Школа № 3»

Е.А. Родионова



МКОУ «Школа № 3»

Примерное 20-дневное меню (100 рублей),

для обучающихся 1-4, 5-9 классов

Ноябрь-февраль 2023-2024 учебный год

1 неделя	Выход,гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	2 неделя	Выход,гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
<b>Понедельник</b> <b>Завтрак</b> Каша пшённая молочная(103) <b>11,66</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,60</b> <b>Обед</b> Щи с мясом и сметаной(30) <b>15,88</b> Плов с мясом(303) <b>63,26</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,06</b> Ржаной(120) <b>1,18</b> <b>Итого:83,26</b>	200  20  200  200/250  250/280  200  20  20	6,04/7,27/34,29/227,16  1,4/0,14/8,8/48  0,1/0/5,5/22,4  6,0/6,28/7,12/109,74  26,9/33,15/40,4/567,0  0,1/0/5,5/22,4  1,4/0,14/8,8/48  1,14/0,22/7,44/36,26	<b>Понедельник</b> <b>Завтрак</b> Каша манная жидкая молочная(206) <b>11,38</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,59</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,85</b> <b>Обед</b> Икра овощная (135) <b>6,72</b> Суп куриный с вермишелью (35) <b>13,02</b> Гуляш (89) <b>42,99</b> Каша гречневая рассыпчатая(54) <b>7,69</b> Компот из сухофруктов (98) <b>3,50</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,59</b> Ржаной (120) <b>1,18</b> <b>Итого:76,69</b>	200  30  200  60/100  200/250  90/100  150/180  200  30  20	6,2/8,05/31,09/222,02  2,13/0,21/13,26/72  0,1/0/5,5/22,4  73,2/1,2/5,4/5,16  4,8/7,6/9/123,6  16,56/15,75/2,84/219,6  7,26/4,96/31,76/198,84  0,4/0/27/110  2,28/0,24/14,76/70,5  1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная(105) <b>11,96</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,90</b> <b>Обед</b> Маринад из моркови(13) <b>5,80</b> Суп рыбный с крупой (рыбные консервы)(36) <b>10,39</b> Чахохбили (150) <b>45,25</b> Картофель	200  20  200  60/100  200/250  90/100  150/180	5,12/6,62/32,61/210,13  1,4/0,14/8,8/48  0,1/0/5,5/22,4  1,2/4,26/6,18/67,92  5/8,6/12,6/147,8  20,25/15,57/2,34/230,13  3,33/3,81/26,04/151,12	<b>Вторник</b> <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая жидкая молочная(100) <b>10,81</b> Батон вит.(121) <b>2,12</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,81</b> <b>Обед</b> Суп картофельный с фасолью(41) <b>21,72</b> Печень по- строгановски (85) <b>32,43</b> Макароны отварные с маслом (64) <b>7,15</b> Кисель витаминизированный	200  20  200  200/250  90/100  150/180  200	6,33/8,9/25,49/207,38  1,44/0,54/9,82/50,44  0,1/0/5,5/22,4  6,66/5,51/8,75/111,57  13,81/7,8/7,21/154,13  6,76/3,93/41,29/227,48  0/0/20,05/80,5

отварной с маслом и зеленью(51) <b>11,01</b> Компот из сухофруктов (98) <b>3,50</b> Хлеб пшеничный(119) <b>2,12</b> Ржаной (120) <b>1,76</b> <b>Итого :79,83</b>	200 40 30	0,37/0/14,85/59,48 3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,4	(95) <b>4,06</b> Хлеб пшеничный (119) <b>2,39</b> Ржаной (120) <b>2,35</b> <b>Итого:70,10</b>	40 30	3,04/0,32/19,68/94 1,98/0,36/12,06/59,40
<b>Среда</b> <b>Завтрак</b> Омлет (117) <b>12,06</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с сахаром (114) <b>1,88</b> <b>Итого:15,00</b> <b>Обед</b> Свекольник с мясом и сметаной(32) <b>20,52</b> Филе птицы в кисло-сладком соусе(269) <b>47,46</b> Спагетти отварные с маслом(65) <b>7,28</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,59</b> Ржаной(120) <b>1,18</b> <b>Итого:79,91</b>	75 20 200 200/250 90/100 150/180 200 30 20	5,82/9,02/1,52/110,54 1,4/0,14/8,8/48 0,1/0/5,5/22,4 5,88/8,82/9,6/142,2 13,94/16,18/5,21/224,21 6,45/4,05/40,2/223,65 0,1/0/5,5/22,4 2,13/0,21/13,26/72 1,14/0,22/7,44/36,26	<b>Среда</b> <b>Завтрак</b> Каша пшеничная молочная(103) <b>11,66</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,60</b> <b>Обед</b> Свекольник с мясом и сметаной(32) <b>19,24</b> Жаркое с мясом(86) <b>50,47</b> Сок фруктовый (107) <b>10,80</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,86</b> Ржаной (120) <b>1,76</b> <b>Итого:84,13</b>	200 20 200 200/250 240/280 200 35 30	8,58/8,12/32,06/236,00 1,4/0,14/8,8/48 0,1/0/5,5/22,4 7,2/6,4/8/117,6 16,23/16,41/24,59/313,35 0,2/0/24/100 4,35/3,9/20,4/134,25 1,71/0,33/11,16/54,39
<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная(100) <b>10,81</b> Батон вит.(121) <b>2,12</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,81</b> <b>Обед</b> Суп овощной с мясом и сметаной (138) <b>14,82</b> Гуляш (89) <b>42,99</b> Каша гречневая рассыпчатая (54)	200 20 200 200/250 90/100 150/180	7,6/11,6/26/238,6 1,44/0,54/9,82/50,44 0,1/0/5,5/2,4 6,03/6,38/11,17/126,47 16,56/15,75/2,84/219,78 7,26/4,96/31,76/198,84	<b>Четверг</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) <b>5,06</b> Батон(121) <b>3,18</b> Какао(115) <b>6,39</b> <b>Итого:14,63</b> <b>Обед</b> Яблоко (24) <b>18,00</b> Суп гороховый с мясом (34) <b>13,30</b> Чахохбили (150) <b>45,25</b> Картофель запеченный(52) <b>8,08</b>	150 30 200 150 200/250 90/100 150/180	15,7/9,08/21,8/256,6 2,16/0,81/14,73/75,66 3,2/2,6/10,5/78,3 0,6/0/16,95/69 9,19/5,64/13,63/141,18 21,52/19,57/2,45/270,77 3,31/5,56/25,99/167,07

7,69 Компот из смеси фруктов и ягод(216) 6,89 Хлеб пшеничный (119) 1,06 Ржаной (120) 1,18 Итого :74,63	200  20  20	0,26/0,15,46/62  1,52/0,16/9,84/47  1,32/0,24/8,04/39,60	Чай с сахаром(114) 1,88 Хлеб пшеничный (119) 1,06 Ржаной (120) 1,18 Итого:88,75	200  20  20	0,1/0/5,5/22,4  1,52/0,16/9,84/47  1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) 5,06 Батон(121) 3,18 Какао (115) 6,39 Итого:14,63 <b>Обед</b> Яблоко (24) 18,00 Суп картофельный с мясом (37) 13,79 Рыба тушёная с овощами (75) 29,04 Рис отварной с маслом (53) 10,07 Чай с сахаром(114) 1,88 Хлеб пшеничный (119) 2,39 Ржаной (120) 2,65 Итого:77,82	150  30  200  150  200/250  90/100  150/180  200  45  45	4,35/3,9/20,4/134,25  2,16/0,81/14,73/75,66  3,2/2,6/10,5/78,3  06/0/16,95/69  5,78/5,5/10,8/115,7  12,63/1,66/4,39/81,67  3,34/4,91/33,93/191,49  0,1/0/5,5/22,4  3,42/0,36/22,14/105,75  2,97/0,54/18,09/89,1	<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная(105) 11,96 Хлеб пшеничный(119) 1,06 Чай с сахаром(114) 1,88 Итого: 14,90 <b>Обед</b> Борщ с мясом и сметаной (31) 19,61 Рыба запечённая с сыром(146) 41,10 Каша гречневая рассыпчатая(54) 7,69 Компот из сухофруктов(98) 3,50 Хлеб пшеничный (119) 2,92 Ржаной (120) 2,94 Итого:77,76	200  20  200  200/250  90/100  150/180  200  60  50	5,12/6,62/32,61/210,13  1,4/0,14/8,8/48  0,1/0/5,5/22,4  5,75/8,79/8,75/138,04  18,5/3,73/2,51/116,1  7,26/4,96/31,76/198,84  0,37/0/14,85/59,48  4,66/0,48/29,52/141,00  3,3/0,6/20,1/99

3 неделя	Выход гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	4 неделя	Выход гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
<b>Понедельник</b>			<b>Понедельник</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Каша пшённая молочная(103)	200	6,04/7,27/34,29/227,16	Каша рисовая молочная(105)	200	5,12/6,62/32,61/210,13
<b>11,66</b>			<b>11,96</b>		
Хлеб пшеничный(119)	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный(119)	20	1,4/0,14/8,8/48
<b>1,06</b>			<b>1,06</b>		
Чай с сахаром(114)	200	0,1/0/5,5/22,4	Чай с сахаром(114)	200	0,1/0/5,5/22,4
<b>1,88</b>			<b>1,88</b>		
<b>Итого:14,60</b>			<b>Итого:14,90</b>		
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Щи вегетарианские со сметаной(237)	200/250	1,7/2,78/7,17/61,44	Суп овощной с мясом и сметаной(138)	200/250	6,03/6,38/11,17/126,47
<b>5,78</b>			<b>14,82</b>		
Плов с мясом(303)	250/280	26,9/33,15/40,4/567,0	Курица запечённая (82)	95/110	23,46/16,34/0,57/243,58
<b>63,26</b>			<b>45,01</b>		
Чай с сахаром(114)	200	0,0/0/5,5/22,4	Каша перловая рассыпчатая с маслом (55)	150/180	3,55/4,85/24,29/155,04
<b>1,88</b>			<b>6,54</b>		
Хлеб пшеничный (119)	20	1,52/0,16/9,84/47	Чай с сахаром(114)	200	0,1/0/5,5/22,4
<b>1,06</b>			<b>1,88</b>		
Ржаной (120)	20	1,32/0,24/8,04/39,60	Хлеб пшеничный (119)	30	2,28/0,24/14,76/70,5
<b>1,18</b>			<b>1,59</b>		
<b>Итого:73,16</b>			Ржаной (120)	20	1,32/0,24/8,04/39,6
			<b>1,18</b>		
			<b>Итого :71,02</b>		
<b>Вторник</b>			<b>Вторник</b>		
<b>Завтрак</b>			<b>Завтрак</b>		
Омлет (117)	75	5,82/9,02/1,52/110,54	Каша геркулесовая молочная(100)	200	7,6/11,6/26/238,6
<b>12,06</b>			<b>10,81</b>		
Хлеб пшеничный(119)	20	1,4/0,14/8,8/48	Хлеб пшеничный(119)	20	1,4/0,14/8,8/48
<b>1,06</b>			<b>1,06</b>		
Чай с сахаром(114)	200	0,1/0/5,5/22,4	Чай с лимоном(113)	200	0,1/0/5,5/22,8
<b>1,88</b>			<b>2,96</b>		
<b>Итого :15,00</b>			<b>Итого:14,83</b>		
<b>Обед</b>			<b>Обед</b>		
Суп гороховый с мясом(34)	200/250	19,41/18,24/0,98/246,99	Суп томатный с курицей, фасолью и овощами (196)	200/250	5,67/6,42/8,46/118,37
<b>13,30</b>			<b>26,44</b>		
Курица запечённая с соусом и зеленью (270)	90/100	24,03/19,83/1,61/279,17	Гуляш (89)	90/100	16,56/15,75/2,84/219,6
<b>46,24</b>			<b>42,99</b>		
Спагетти отварные с маслом-(65)	150/180	6,76/3,93/41,29/227,48	Каша гречневая рассыпчатая(54)	150/180	7,26/4,96/31,76/198,84
<b>7,28</b>			<b>7,69</b>		
Компот из смеси фруктов и ягод (216)	200	0,25/0/12,73/51,3	Компот из сухофруктов (98)	200	0,4/0/27/110
<b>6,89</b>			<b>3,50</b>		
Хлеб пшеничный (119)	20	1,52/0,16/9,84/47	Хлеб пшеничный (119)	30	2,28/0,24/14,76/70,5
<b>1,06</b>			<b>2,39</b>		
Ржаной (120)	20	1,32/0,24/8,04/39,6	Ржаной (120)	20	1,32/0,24/8,04/39,60
<b>1,18</b>			<b>2,35</b>		
			<b>Итого:85,36</b>		

<b>Итого:75,95</b>					
<b>Среда Завтрак</b> Каша геркулесовая молочная(59) <b>10,81</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с лимоном(113) <b>2,96</b> <b>Итого :14,83</b> <b>Обед</b> Щи с мясом и сметаной (30) <b>15,88</b> Рыба запечённая с сыром(146) <b>41,10</b> Картофельное пюре с маслом (50) <b>11,38</b> Чай с сахаром (114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>2,39</b> Ржаной (120) <b>2,65</b> <b>Итого:75,28</b>	200 20 200 200/250 90/100 150/180 200 45 45	7,6/11,6/26/238,6 1,4/0,14/8,8/48 0,1/0/5,5/22,8 6,0/6,27/7,12/109,75 18,5/3,73/2,51/116,1 3,28/7,81/21,57/170,22 0,1/0/5,5/22,4 3,42/0,36/22,14/105,75 2,97/0,54/18,09/89,1	<b>Среда Завтрак</b> Каша манная молочная жидкая(206) <b>11,38</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,59</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:14,85</b> <b>Обед</b> Борщ с мясом и сметаной (31) <b>19,61</b> Чахохбили (150) <b>45,25</b> Картофельное пюре с маслом (50) <b>11,38</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,06</b> Ржаной (120) <b>1,18</b> <b>Итого :80,36</b>	200 30 200 200/250 90/100 150/180 200 20 20	6,6/7,2/24,2/189,2 2,13/0,21/13,26/72 0,1/0/5,5/22,4 5,75/8,79/8,75/138,04 21,52/19,57/2,45/270,77 3,28/7,81/21,57/170,22 0,1/0/5,5/22,4 1,52/0,16/9,84/47 1,32/0,24/8,04/39,6
<b>Четверг Завтрак</b> Каша манная жидкая молочная(206) <b>11,38</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,59</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого :14,85</b> <b>Обед</b> Суп картофельный с вермишелью (213) <b>14,20</b> Бефстроганов (126) <b>47,22</b> Рис отварной с маслом (53) <b>10,07</b> Отвар из шиповника(101) <b>6,02</b> Хлеб	200 30 200 200/250 90/100 150/180 200 30	6,2/0,05/31,09/222,02 2,13/0,21/13,26/72 0,1/0/5,5/22,4 6,48/6,5/16,12/128 17,02/17,14/3,46/236,91 3,34/4,91/33,93/191,49 0,64/0,25/16,06/79,85 2,28/0,24/14,76/70,5	<b>Четверг Завтрак</b> Омлет(117) <b>12,06</b> Хлеб пшеничный(119) <b>1,06</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> <b>Итого:15,00</b> <b>Обед</b> Яблоко (24) <b>18,00</b> Суп картофельный с мясом(37) <b>13,79</b> Мясо тушёное (88) <b>42,83</b> Макароны отварные с маслом (64) <b>7,15</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,59</b> Ржаной (120) <b>1,76</b> <b>Итого :87,00</b>	75 20 200 150 200/250 90/100 150/180 200 30 30	5,82/9,02/1,52/110,54 1,4/0,14/8,8/48 0,1/0/5,5/22,4 0,6/0,6/14,7/70,5 5,78/5,5/10,8/115,7 16,41/15,33/1,91/211,4 0,37/0/14,89/59,48 0,1/0/5,5/22,4 2,28/0,24/14,76/70,5 1,98/0,36/12,06/59,4

пшеничный (119) <b>1,59</b> Ржаной (120) <b>1,18</b> <b>Итого:80,28</b>	20	1,32/0,24/8,04/39,6			
<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая с маслом(227) <b>5,06</b> Батон (121) <b>2,65</b> Кофейный напиток(161) <b>6,79</b> <b>Итого :14,50</b> <b>Обед</b> Борщ с мясом(31) <b>19,61</b> Чахохбили(150) <b>45,25</b> Картофель запечённый (52) <b>8,08</b> Чай с сахаром(114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,59</b> Ржаной (120) <b>1,18</b> <b>Итого :77,59</b>	150  25  200  200/250  90/100  150/180  200  30  20	15,7/9,08/21,8/256,6  1,8/0,68/12,28/63,05  2,79/3,19/19,71/118,69  5,75/8,79/8,75/138,04  21,52/19,57/2,45/270,77  3,31/5,56/25,99/167,07  0,1/0/5,5/22,4  2,28/0,24/14,76/70,5  1,32/0,24/8,04/39,6	<b>Пятница</b> <b>Завтрак</b> Каша гречневая вязкая(227) <b>5,06</b> Батон (121) <b>2,65</b> Кофейный напиток(161) <b>6,79</b> <b>Итого:14,50</b> <b>Обед</b> Суп куриный с вермишелью(35) <b>13,02</b> Бефстроганов (126) <b>47,22</b> Картофель отварной с маслом и зеленью(51) <b>11,01</b> Чай с сахаром (114) <b>1,88</b> Хлеб пшеничный (119) <b>1,59</b> Ржаной (120) <b>1,76</b> <b>Итого: 76,48</b>	150  25  200  200/250  90/100  150/180  200  30  30	15,7/9,08/21,8/256,6  1,8/0,68/12,28/63,05  2,79/3,19/19,71/118,69  4,91/9,96/9,02/146,41  17,02/17,14/3,46/236,91  3,3/3,9/25,69/151,35  0,1/0/5,5/22,4  2,28/0,24/14,76/70,5  1,98/0,36/12,06/59,4