



Утверждаю:

Р.Н. Аджиев

Директор МБОУ «СОШ а. Кызыл-Октябрь»

Основное меню на 2022-2023 учебный год
для учащихся 1-4 классов
МБОУ «СОШ а. Кызыл-Октябрь»

**Меню на 2022- 2023 учебного год для учащихся 1-4 классов
МКОУ "СОШ а.Кызыл-Октябрь".**

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	229
62	Салат морковный	60	0,84	2,99	3,52	49,02
	Хлеб ржаной	60	5,2	0,5	32	137,9
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО:	820	28,23	20,83	103,82	712,92

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
43	Салат из капусты	60	0,6	3,04	4,21	53,88
113	Суп лапша домашняя	200	12	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины	90	8,36	10,02	9,15	140
299	Пшенка рассыпчатая	150	16	15	24	312
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,3
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО:	750	41,82	34,08	102,7	860.18

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
47	Салат из квашенной капусты	60	2,8	3,02	1,54	51,42
82	Борщ с капустой сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
278	Тефтели из говядины	90	0,64	7,15	8,38	157
342	Компот из свежих плодов	180	0,4	0	34,6	133
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	20,5	24,19	103,86	764,02

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
75	Икра свекольная	100	1,62	3,3	7,32	111,1
103	Суп с макаронными изделиями	200	0,14	2,2	10,4	94,6
259	Жаркое по-домашнему с говядиной	200	18,4	17,6	56	337,1
342	Компот из свежих яблок	180	0,8	0,8	0,139	150
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
		0	0	0	0	0
	ИТОГО	720	24,92	24,62	93,899	797,2

Номер реп.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
99	Суп овощной	250	2,85	6,25	16,5	170
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	9,75	4,95	3,8	225
171	Рис отварной, рассыпчатый	150	3,66	7,78	19,29	242
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	67,06
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	730	21,22	22,74	98,44	868,46

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
102	Суп с пшеном	200	2,85	6,25	16,5	336
392	Гуляш из говядины	200	8,36	10,02	30,5	341
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6	107
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104
	ИТОГО	870	35,06	259,39	87,44	927,78

Номер реп.	Наименование блюد	выход блюد	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12	3,8	8,6	246,3
299	Пшенка рассыпчатая	150	2,17	6,41	12,59	229,5
290	Курица тушенная в соусе	90	4,36	9,12	10,4	194,4
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
	Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	23,49	23,09	90,44	949,9

Номер реп.	Наименование блюد	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	1,62	3,3	7,32	106,3
102	Суп гороховый	250	4,28	9,37	16,57	205
259	Жаркое по- домашнему из птицы	150	16,2	17,6	39,25	320
349	Компот из с/х фруктов	180	0,6	0,09	32,01	133
	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	32
	ИТОГО	800	27,06	31,48	124,9 9	900,7