



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 МБОУ "СОШ а. Кызыл-Октябрь" на 2022-2023 учебный год

Номер реп.	Наименование блюد	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Понедельник					
	Обед		Б	Ж	У	
47	Огурцы соленные	60	0,84	0	1,8	19
102	Суп с бобовыми	250	4,28	9,37	16,57	205
291	Плов из птицы	150	17,31	7,57	31,33	229
376	Чай с сахаром	200	0,2	0	10,6	60
пр	Хлеб пшеничный	60	5,2	0,5	32	137,9
	ИТОГО	820	27,83	17,44	92,3	545

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Вторник					
	Обед		Б	Ж	У	
43	Квашенной капусты	60	2,8	3,02	1,54	51,42
113	Борщ с капустой и сметаной	200	7,6	5,8	10,8	128
278	Тефтели из говядины	90	0,64	7,15	8,38	157
203	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	190,2
349	Компот из с/х фруктов	180	0,4	0	34,6	133
пр	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	20,5	24,19	103,86	764,02

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Среда					
	Обед		Б	Ж	У	
82	Суп лапша	200	2,85	6,25	16,5	336
203	Гуляш из говядины	200	8,36	10,02	30,5	341
278	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Компот из с/ф	180	0,4	0	32,2	126
пр	Хлеб пшеничный	40	3,96	0,72	20,04	104
	ИТОГО	770	19,35	24,77	99,21	1149

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическа я ценность
	Четверг					
	Обед		Б	Ж	У	
102	Суп с рисом	200	2,85	6,25	16,5	336
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	90	9,75	4,95	23,8	225
302	Пюре картофельное	150	16	15	24	312
47	Огурцы соленные	60	0,8	0	1,8	19
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	10,6	60
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	730	32,96	26,92	94,94	1037,4

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Пятница					
	Обед		Б	Ж	У	
103	Суп с бобовыми	250	4,28	9,37	16,57	205
259	Жаркое по-домашнему с курицей		16,2	17,6	39,25	320
342	Компот из с/х фруктов	200	0,6	0,09	32,01	133
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	480	25,04	27,78	107,87	762,4

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Понедельник					
	Обед		Б	Ж	У	
99	Суп овощной	250	2,85	6,25	16,5	170
392	Гуляш из говядины	200	8,36	10,02	30,5	341
171	Рис отварной	150	3,66	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,2	0	10,6	107
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	870	19,03	24,77	85,42	730,18

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Вторник					
	Обед		Б	Ж	У	
102	Суп с бобовыми	250	4,28	9,37	16,57	205
290	Курица тушеная в	90	4,36	9,12	10,4	194,4
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0	34,6	133
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	16,78	26,99	100,9	878,8

Номер реп.	Наименование блюд	выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Среда					
	Обед		Б	Ж	У	
47	Огурцы соленные	60	0,8	0	1,8	19
82	Борщ с капустой	230	7,6	5,8	50,8	223,8
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
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	800	29,16	24,21	143,9	800,2

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Четверг					
	Обед		Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	134,4
229	Рыба тушеная	90	9,75	4,95	23,8	225
171	Гречка рассыпчатая	150	3,78	7,78	19,29	242
376	Чай с сахаром	180	0,07	0,02	15	60
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	720	19,7	15,67	88,53	765,8

Номер реп.	Наименование блюда	выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
	Пятница					
	Обед		Б	Ж	У	
47	Огурцы соленные	60	0,8	0	1,8	19
82	Борщ с капустой	230	7,6	5,8	50,8	223,8
291	Плов из птицы	160	17,31	27,5	31,33	244,2
376	Чай с сахаром	180	0,4	0	34,6	60
пр	Хлеб пшеничный	30	3,96	0,72	20,04	104,4
	ИТОГО	700	30,07	34,02	138,57	651,4
Итого за 10 дней в среднем		7330	240,42	246,76	1055,5	8084,2