

Директор МКОУ СОШ № 11 г. Кизляра

О.И. Семидоцкая  
31.08.2021г.



**Примерное двухнедельное меню**

**для детей с 7 – 11 лет**

**МКОУ СОШ № 11**

**г. Кизляра**

## Комплексные обеды сентябрь 2021 г

рек.	Б	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерг. ценность (Калл)	Цена порции
				Б	Ж	У	ккал		
		<b>01.09.2021 Среда</b>							
		Шоколад пористый	65					42-00	
		Сок «Вико»	200					19-61	
		<b>Итого</b>						<b>61-61</b>	
		<b>02.09.2021 Четверг</b>							
	81,45	Помидоры свежие	69	0,80	0,11	2,65	16,56	3-67	
132		Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	7-02	
437		Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66	
332		Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59	
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59	
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08	
		<b>Итого</b>		<b>32,61</b>	<b>21,41</b>	<b>89,13</b>	<b>615,76</b>	<b>61-61</b>	
		<b>03.09.2021 Пятница</b>							
	74,81	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74	
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14	
		Сосиска «Джунior»	50	5	9	0,15	80	20-51	
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14	
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59	
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44	
		Яблоки	100					6-00	
	39,03	Печенье	39					6-05	
		<b>Итого</b>		<b>26,18</b>	<b>28,97</b>	<b>94,76</b>	<b>662,00</b>	<b>61-61</b>	
		<b>04.09.2021 Суббота</b>							
	102,3	Помидоры свежие	86	0,7	0,1	2,3	14,4	4-60	
		Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99	
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	39-65	
		Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26	
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59	

685		Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		<b>Итого</b>		<b>18,46</b>	<b>17,51</b>	<b>78,09</b>	<b>603,09</b>	<b>61-61</b>
		<b>06.09.2021 Понедельник</b>						
	74,81	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	167,75	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
		Слива	100					5-00
	39,29	Печенье	39					6-09
		<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>
		<b>07.09.2021 Вторник</b>						
25		Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
110		Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	7-22
		Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302		Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08
	54,32	Напиток «Вкусы Юга»	200					13-00
		Рулет с повидлом	54					14-34
		<b>Итого</b>		<b>20,51</b>	<b>33,83</b>	<b>88,11</b>	<b>707,00</b>	<b>61-61</b>
		<b>08.09.2021 Среда</b>						
	69,02	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59
		Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,94	91,84	5-68
		Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
		Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
		<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>
		<b>09.09.2021 Четверг</b>						
	75,78	Помидоры свежие	64	0,7	0,1	2,3	14,4	3-41

		Пи из свежей капусты с картофелем	200	1,6	3,44	8	70,4	6-21
451		Котлеты из говядины	80	12,72	11,52	12,80	208,8	44-29
332		Макаронны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		<b>Итого</b>		<b>24,62</b>	<b>26,01</b>	<b>75,7</b>	<b>579,2</b>	<b>61-61</b>
		<b>10.09.2021 Пятница</b>						
	74,81	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
		Сосиска «Джунитор»	50	5	9	0,15	80	20-51
302		Каша гречневая (вязкая) с соусом томатным	180	5,28	8,49	25,77	206,4	8-14
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
693		Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44
		Яблоки	100					6-00
	39,03	Печенье	39					6-05
		<b>Итого</b>		<b>26,18</b>	<b>28,97</b>	<b>94,76</b>	<b>662,00</b>	<b>61-61</b>
		<b>11.09.2021 Суббота</b>						
	102,3	Помидоры свежие	86	0,7	0,1	2,3	14,4	4-60
		Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
461		Тефтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	39-65
		Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685		Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
		<b>Итого</b>		<b>18,46</b>	<b>17,51</b>	<b>78,09</b>	<b>603,09</b>	<b>61-61</b>
		<b>13.09.2021 Понедельник</b>						
	74,81	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
		Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
		Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302		Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
		Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	167,75	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45

	Слива	100							5-00
	Печенье	39							6-09
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>		
	<b>14.09.2021 Вторник</b>								
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36		
	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99		
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58		
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
	Чай с молоком стуженным	200/50	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28		
	Пирог	84					22-37		
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>33,51</b>	<b>82,95</b>	<b>689,90</b>	<b>61-61</b>		
	<b>16.09.2021 четверг</b>								
	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59		
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68		
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86		
	<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>		
	<b>17.09.2021 пятница</b>								
	Помидоры свежие	69	0,80	0,11	2,65	16,56	3-67		
132	Рассольник ленинградский	200	2,40	4,50	16,08	108	7-02		
437	Гуляш говяжий	100	12,51	5,85	3,6	118,8	41-66		
332	Макароны отварные	150	5,1	9,15	34,2	202,8	5-59		
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59		
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08		
	<b>Итого</b>		<b>32,61</b>	<b>21,41</b>	<b>89,13</b>	<b>615,76</b>	<b>61-61</b>		
	<b>18.09.2021 суббота</b>								
	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74		
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14		
	Сосиска «Джунитор»	50	5	9	0,15	80	20-51		

	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	124	11-44
	Яблоки	100					6-00
	Печенье	39					6-05
	<b>Итого</b>		<b>26,18</b>	<b>28,97</b>	<b>94,76</b>	<b>662,00</b>	<b>61-61</b>
	<b>20.09.2021 понедельник</b>						
	Помидоры свежие	86	0,7	0,1	2,3	14,4	4-60
	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
461	Тфтели из говядины с томатным соусом	105	8,62	10,25	8,19	210,99	39-65
	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	<b>Итого</b>		<b>18,46</b>	<b>17,51</b>	<b>78,09</b>	<b>603,09</b>	<b>61-61</b>
	<b>21.09.2021 вторник</b>						
	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
	Слива	100					5-00
	Печенье	39					6-09
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>
	<b>22.09.2021 среда</b>						
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
110	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	2	6,08	13,36	116	7-22
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	3-08



	Пюре картофельное	150	3,2	1,2	22	112,5	10-26
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	1-52
	<b>Итого</b>		<b>18,46</b>	<b>17,51</b>	<b>78,09</b>	<b>603,09</b>	<b>61-61</b>
	<b>28.09.2021 вторник</b>						
	Огурцы свежие	60	0,5	0,2	1,1	8,4	3-74
	Суп картофельный с вермишелью	200	6,2	4,48	17,84	133,6	5-14
	Бедро куриное	90	15,3	11,7	0	162	25-17
302	Каша гречневая (вязкая)	150	4,5	7,05	23,25	180	6-43
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Яблочный нектар	165	-	-	14,25	57	9-45
	Слива	100					5-00
	Печенье	39					6-09
	<b>Итого</b>		<b>30,8</b>	<b>25,23</b>	<b>73,84</b>	<b>650,6</b>	<b>61-61</b>
	<b>29.09.2021 среда</b>						
25	Салат «Степной»	60	1,68	5,16	2,28	63	5-36
	Суп рисовый	200	1,44	4,16	13,20	97,6	4-99
	Сосиски «Домашние»	50	5	9	0,15	57,5	11-58
302	Каша пшеничная с соусом томатным	180	7,23	11,79	39,72	300,9	6-44
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Чай с молоком сгущенным	200/50	1,6	1,6	10,2	61,8	10-28
	Пирог	84					22-37
	<b>Итого</b>		<b>21,25</b>	<b>33,51</b>	<b>82,95</b>	<b>689,90</b>	<b>61-61</b>
	<b>30.09.2021 четверг</b>						
	Винегрет	69	0,97	6,97	4,69	85,56	4-59
	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	4,48	17,84	91,84	5-68
	Плов из кур	90/150	20,52	17,55	48,87	285,5	46-89
	Хлеб пшеничный	40	4,3	1,8	17,4	109,6	0-59
	Кисель	200	0,0	0,0	30,60	80,90	3-86
	<b>Итого</b>		<b>31,99</b>	<b>30,8</b>	<b>119,4</b>	<b>653,4</b>	<b>61-61</b>