

Утверждено:
Директор
МКОУ «СОШ №28»
Г.о. Нальчик
Ашинова
С.А.
01.09.2022г.



Десятидневное меню для обучающихся с 1-4 кл. (1-2 смена) на 2022-2023 год

прием пищи 3 день горячий завтрак	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах. витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		19,56	20,61	65,50	528,84	
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах. витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
прием пищи 3 день обед	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макаронные отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		19,75	29,10	105,92	678,30	
прием пищи 4 день обед	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макаронные отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
	Итого		24,35	35,42	128,97	746,90	

прием пищи 5 день горячий завтрак	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		17,69	24,93	96,82	608,32	
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
прием пищи 5 день обед	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
	Итого		21,15	28,31	110,05	726,92	
	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	338
	Итого		27,58	26,19	116,49	712,19	
	Суп молочный с гречкой	200	2,97	3,57	4,91	71,20	121,00
прием пищи 6 день обед	Филе кур.отварное с соусом	80/50	18,20	22,30	3,16	285,05	288/330
	Каша пшеничная	100	2,79	3,34	15,70	105,00	303,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Банан	200	4,15	0,23	68,14	192,00	пр
	Итого		30,55	29,76	121,40	783,39	
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макаронные отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,84	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр

день горячий завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		20,03	19,31	45,04	459,18	
прием пищи 7 день обед	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	260
	Макаронные отварные	80	2,62	2,14	12,56	100,85	309
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376,00
	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	0,1	7,2	пр
	Итого		23,49	22,69	58,27	577,785	
прием пищи 8 день горячий завтрак	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		19,56	20,61	65,50	528,84	
прием пищи 8 день обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	8,74	83,00	82
	Плов из говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	244
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Чай с сах.витаминизированный	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Кукуруза консерв.	25	0,60	0,30	2,60	19,00	пр
	Конфета Аленка, 15гр.	1	1,16	5,66	8,83	80,70	пр
	Итого		21,01	24,54	74,24	611,84	
прием пищи 9 день горячий завтрак	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макаронные отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр

Итого			19,75	29,10	105,92	678,30	
прием пищи 9 день обед							
	Суп с рисом и картофелем	200	4,60	6,32	23,05	68,60	101
	Котлета рыбная	55	6,03	7,60	4,39	114,00	234
	Макароньы отварные со слив.маслом	100	5,45	5,78	32,90	112,30	309
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	338
	Хлеб с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	3
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Печенье "ТРИО", 65 гр.	1	2,00	7,00	29,00	188,00	пр
Итого			24,35	35,42	128,97	746,90	
прием пищи 10 день горячий завтрак							
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
Итого			17,69	24,93	96,82	608,32	
прием пищи 10 день обед							
	Суп картофельный с горохом	200	3,46	3,38	13,23	118,6	102
	Котлеты домашние	70	8,50	16,68	6,41	205,40	271
	Гречневая каша со слив.маслом	100	5,70	4,06	25,76	162,50	302
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	пр
	Компот из св.яблок	200	0,28	0,28	45,20	114,60	342
	Салат из отварной свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,68	52
Итого			21,15	28,31	110,05	726,92	

Зав.производства _____ Емкужева З.Н.

Гл. бухгалтер _____ Узденова Е.В.