



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п. Псыгансу  
В.К. Гогунюков

### Меню на 6 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 08.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Мясо тушеное	100 г.	44,37	227
2	Макароны отварные	150 г.	3,80	171
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Салат из свеклы с изюмом	60 г.	3,89	73
5	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60
6	Сок фруктовый	200 г.	19,00	40

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные, ОВЗ , дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Мясо тушеное	100 г.	44,37	227
2	Макароны отварные	150 г.	3,80	171
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60
5	Сок фруктовый	200 г.	19,00	40

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп гороховый со сметаной	200 г.	4,66	108,33
2	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	70,14
3	Тефтели мясные	90 г.	37,98	215,97
4	Пюре картофельное	150 г.	8,43	137,16
5	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г.	3,60	52,36
7	Чай с сахаром	200г.	2,56	60

Меню на 7 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленные из птицы	90 г.	37,71	209
2	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	5,50	199
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Компот из свежих яблок	200/15	2,29	114
5	Хлеб ржаной	30 г.	1,08	67,29
6	Салат из капусты и моркови	60 г.	2,24	52
7	Бананы свежие	100 г.	20,48	95

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные, ОВЗ , дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленные из птицы	90 г.	37,71	209
2	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	5,50	199
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Компот из свежих яблок	200/15	2,29	114
5	Хлеб ржаной	30 г.	1,08	67,29

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рассольник ленинградский	200 г.	5,15	96,61
2	Компот из свежих плодов	200	2,29	113,6
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Котлеты куриные	90 г.	35,21	227
5	Салат из свеклы отварной с изюмом	60 г.	5,27	144
6	Макароны отварные	150 г.	3,10	56

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п.Псыгансу  
В.К.Гогунюков



## Меню на 8 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты мясные	90/50 г.	39,32	209
2	Чай с сахаром	200 /15	2,56	60
3	Хлеб	60 г.	2,64	68
4	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	7,31	137
5	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10 г.	12,82	

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55. по 11.10 ) (малообеспеченные, ОВЗ , дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты мясные	90/50 г.	39,32	209
2	Чай с сахаром	200 /15	2,56	60
3	Хлеб	60 г.	2,64	68
4	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	7,31	137
5	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10 г.	12,82	

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из говядины	90 г.	(43,83)	(112,54)
2	Салат из моркови с маслом	60г.	4,00	31,25
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Борщ с капустой и картофелем	200 г.	(4,73)	(112,54)
5	Каша пшенная вязкая	150 г.	2,81	152,36
6	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	113,6

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п.Псыгансу  
В.К.Гогуноков

Меню на 9 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55. по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Фрикадельки из птицы	90 г.	34,78	184
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,22	100
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150г.	6,78	184

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные и ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Фрикадельки из птицы	90 г.	34,78	184
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,22	100
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150г.	6,78	184

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп с макаронными изделиями	200 г.	3,18	
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	12,50	227,33
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Котлеты рыбные любительские	90 г.	19,54	185,41
5	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г.	3,58	52,52
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60



Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п.Псыгансу  
В.К.Гогуноков

Меню на 10 февраля 2023 г. Время приема пищи. Завтрак

( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рыба тушеная с овощами	100 г.	20,16	156
2	Чай с сахаром	200 г.	2,36	60
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	4,86	44
5	Яблоки свежие	100г.	6,00	44
6	Макароны отварные	150	3,73	142

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рыба тушеная с овощами	100 г.	20,16	156
2	Компот из свежих яблок	200 г.	2,44	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Бананы	100г.	20,48	95
6	Макароны отварные	100/50	3,73	142

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью	200 г.	6,83	106,43
2	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Плов из отварной говядины	150 г.	38,25	287,69
5	Салат из свеклы отварной с маслом	60г.	3,90	56,29

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п.Псыгансу  
В.К.Гогуноков



## Меню на 11 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из отварной говядины	50/50 г.	45,83	183
2	Компот из свежих яблок	200 г.	2,44	114
3	Каша пшенная вязкая	150 г.	4,62	159
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Бананы свежие	100 г.	20,48	95
6	Салат из капусты и моркови	60 г.	2,39	7

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные , ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из отварной говядины	100 г.	45,83	183
2	Чай с сахаром	200 г.	2,36	60
3	Каша пшенная вязкая	150 г.	4,62	159
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Яблоки	100 г.	6,00	44

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рассольник ленинградский со сметаной	200 г.	5,26	97
2	Каша пшенная вязкая	150 г.	2,81	152,36
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
5	Птица тушеная в сметанном соусе	90 г.	(37,07)	(162,28)
6	Компот из яблок	200 г.	2,29	113,6
7	Салат из моркови с маслом	60 г	2,67	31,25

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ№3  
с.п.Псыгансу\_  
В.К.Гогуноков



Меню на 13 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты рубленые из птицы	90 г.	37,13	227
2	Чай с сахаром	200г.	2,36	60
3	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	5,42	142
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Салат из морковки с маслом	60г.	2,50	73
6	Яблоки свежие	100 г.	6,00	44

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные ,ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11 )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты рубленые из птицы	90 г.	37,13	227
2	Чай с сахаром	200г.	2,36	60
3	Каша рисовая рассыпчатая	100/50	5,42	142
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Яблоки свежие	100 г.	6,00	44

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с крупой	200 г.	6,53	76,22
2	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
3	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	113.6
4	Макароны отварные с маслом	150 г.	3,10	142
5	Салат из белокочанной капусты	60 г	2,29	52,52
6	Тефтели мясные	90 г.	37,98	215,97

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п. Псыгансу  
В.К. Гогунцов



Меню на 14 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Тефтели из говядины с рисом	90/50 г.	35,31	198
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	7,41	208
3	Чай с сахаром	200 г.	2,36	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Сок фруктовый	200 г.	19,00	40
6	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10 г.	12,82	

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл. )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Тефтели из говядины с рисом	90/50 г.	35,31	198
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	7,41	208
3	Чай с сахаром	200 /15	2,36	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Сок фруктовый	200	19,00	40

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с вермишелью	200 г.	5,57	83,87
2	Салат из свеклы отварной с маслом	60 г.	3,90	56,29
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Котлеты рубленые из говядины	90 г.	39,32	232,38
5	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	(3,42)	(170,82)
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60



## Меню на 15 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОБЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Гуляш из отварной говядины	50/50 г.	44,26	158
2	Пюре картофельное	150 г.	8,48	171
3	Компот из свежих яблок	200 г.	2,44	114
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Яблоки свежие	100 г.	6,00	44
6	Сыр порциями (российский)	12 г.	4,86	43

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные , ОБЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл. )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Гуляш из отварной говядины	50/50 г.	44,26	158
2	Пюре картофельное	150 г.	8,48	171
3	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,44	114
4	Хлеб	60 г.	2,76	68

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОБЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Борщ с капустой и картофелем	200 г.	4,73	112,54
2	Птица тушеная в соусе с овощами	200 г.	37,07	215,68
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Компот из свежих яблок	200 г	2,29	113,6



Меню на 16 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Птица в сметанном соусе	50/50г.	36,65	150
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,22	100
4	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	68
5	Салат из свеклы с изюмом	60	3,56	70
6	Каша пшенная вязкая	150	4,62	150
7	Бананы свежие	100 г.	20,48	95

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные , ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл. )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Птица в сметанном соусе	50/50г.	36,65	150
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,22	100
3	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	68
4	Каша пшенная вязкая	150	4,62	150
5	Бананы свежие	100 г.	20,48	95

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп гороховый	200 г.	4,66	108,33
2	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
3	Котлеты рыбные любительские	90 г.	19,54	185,41
4	Пюре картофельное	150 г.	8,43	137,16
5	Салат из белокочанной капусты	60 г	(3,60)	(52,36)
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п. Псыгансу  
В.К. Гогунуков



## Меню на 17 февраля 2023г. Время приема пищи.

### Завтрак (с 8.55 по 11.10) (1-4 и ОВЗ 1-4)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Шницель рыбный натуральный	90 г.	20,41	167
2	Макароны отварные	150 г.	3,73	142
3	Чай с сахаром	200 г.	2,36	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Салат из моркови с маслом	60 г.	2,50	73
6	Шоколад Аленка	15 г.	16,00	40

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Шницель рыбный натуральный	90 г.	20,41	167
2	Макароны отварные	150 г.	3,73	142
3	Чай с сахаром	200 г.	2,36	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68

Время приема пищи. Обед (с 11.55. по 12.05) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	(6,15)	(199)
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200 г.	5,15	96,61
3	Котлеты куриные	90 г.	(35,21)	(227)
4	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
5	Салат из свеклы отварной	60 г.	3,90	56,29
6	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	113,6

Утверждаю  
Директор МКОУ СОШ №3  
с.п.Псыгансу  
В.К.Гогуноков

## Меню на 18 февраля 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Плов из отварной говядины	150 г.	47,30	182
2	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	4,86	44
5	Салат из капусты и моркови	60г.	2,39	7

Время приема пищи. Завтрак ( с 8.55 по 11.10 ) (малообеспеченные , ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы , дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл. )

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Плов из отварной говядины	150 г.	47,30	182
2	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	4,86	44
5	Салат из капусты и моркови	60г.	2,39	7

Время приема пищи. Обед ( с 11.55. по 12.05 ) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью	200 г.	6,83	106,43
2	Гуляш из отварной говядины	90 г.	(37,98)	(287,69)
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Салат из моркови с изюмом	60 г.	2,42	38,46
5	Макароны отварные с маслом	150 г	3,26	195,62
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60