



Меню на 7 ноября 2022 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.	43,61	227
2	Каша перловая	150 г.	2,80	171
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Салат из свеклы с изюмом	60 г.	3,89	73
5	Чай с сахаром	200 /15	2,56	60

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные, ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы 5-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Мясо тушеное	100 г.	43,61	227
2	Каша перловая	150 г.	2,80	171
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Салат из свеклы с изюмом	60 г.	3,89	73
5	Чай с сахаром	200 /15	2,56	60

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 из говядины с рисом	90/50 г.	37,98	215,97
4	Пюре картофельное с соусом	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



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

Меню на 8 ноября 2022 г.

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

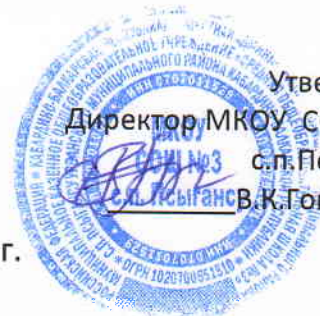
№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты мясные (говядина)	90 г.	39,32	209
2	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	6,15	199
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Компот из свежих яблок	200/15	2,29	114
5	Хлеб ржаной	30 г.	1,08	67,29
6	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г.	2,24	52

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты мясные (говядина)	90 г.	39,32	209
2	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	6,15	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 белокочанной капусты с морковью	60 г.	2,24	52

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.	5,15	96,61
2	Компот из свежих плодов	200	2,29	113,6
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Котлеты рубленые из птицы	90 г.	35,21	227
5	Салат из свеклы отварной с изюмом	60 г.	5,27	144
6	Макароны отварные с соусом	150 г.	3,10	56



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

Меню на 9 ноября 2022 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 с соусом	90/50 г.	39,73	184
2	Чай с лимоном	200 /15	2,56	60
4	Хлеб	60 г.	2,64	68
5	Пюре картофельное	150 г.	7,31	137
6	Сырники из творога со сгущенным молоком	50 /10	14,27	137

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Фрикадельки из птицы с соусом	90/50 г.	39,73	184
2	Чай с лимоном	200 /15	2,56	60
4	Хлеб	60 г.	2,64	68
5	Пюре картофельное	150 г.	7,31	137
6	Сырники из творога со сгущенным молоком	50 /10	14,27	137

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из отварной говядины	100 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 со сметаной	200 г.	4,73	112,54
5	Каша пшенная вязкая	150 г.	2,81	152,36
6	Компот из свежих плодов	200 г.	2,29	113,6



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

Меню на 10 ноября 2022 г.

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55.10 по 11.10) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленые из птицы	90 г.	39,05	227
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,94	100
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Картофель и овощи, тушенные в соусе	150г.	6,78	184

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленые из птицы	90 г.	39,05	227
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,94	100
3	Хлеб	60 г.	2,76	67
4	Картофель и овощи, тушенные 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 и картофелем	200 г.	3,18	
2	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	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 маслом	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 11 ноября 2022 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.	23,20	156
2	Чай с лимоном	200 /15	2,55	60
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	5,99	44
5	Яблоки свежие	100г.	5,00	44
6	Макароны отварные	100/50	3,26	142

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные, ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы, детей 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.	23,20	156
2	Чай с лимоном	200 /15	2,55	60
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	5,99	44
5	Яблоки свежие	100г.	5,00	44
6	Макароны отварные	100/50	3,26	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 со сметаной	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.В. Гогуноков

Меню на 12 ноября 2022 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	100 г.	44,32	183
2	Компот из свежих яблок	200 /15	2,29	114
3	Каша пшенная	150 г.	4,74	159
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Банан	100 г.	21,12	95
6	Салат из капусты и моркови	60 г.	2,29	7

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные , ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы, детей 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.	44,32	183
2	Компот из свежих яблок	200 /15	2,29	114
3	Каша пшенная	150 г.	4,74	159
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Банан	100 г.	21,12	95
6	Салат из капусты и моркови	60 г.	2,29	7

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 соусе сметанном	100 г.	37,07	162,28
6	Компот из свежих плодов	200 г.	2,29	113,6
7	Салат из моркови с маслом	60 г	2,67	31,25



Меню на 14 ноября 2022 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.	39,05	227
2	Чай с сахаром	200г.	2,55	60
3	Каша рисовая рассыпчатая	100/50	6,38	142
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Салат из морковки с маслом	60г.	2,42	73

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные ,ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы, детей 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.	39,05	227
2	Чай с сахаром	200г.	2,55	60
3	Каша рисовая рассыпчатая	100/50	6,38	142
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Салат из морковки с маслом	60г.	2,42	73

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 со сметаной	200 г.	6,53	76,22
2	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
3	Компот из свежих плодов	200 г.	2,29	113.6
4	Макароны отварные с соусом	150 г. ^	3,10	142
5	Салат из белокочанной капусты	60 г	2,29	52,52



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

Меню на 15 ноября 2022 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 мясные с рисом	90/50 г.	34,23	198
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	11,46	208
3	Чай с лимоном	200 /15	2,55	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Сок фруктовый	200	19,00	40

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Тефтели мясные с рисом	90/50 г.	34,23	198
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	11,46	208
3	Чай с лимоном	200 /15	2,55	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 со сметаной	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 рубленные из говядины	90 г.	39,32	232,38
5	Каша перловая рассыпчатая с соусом	180 г.	3,42	170,82
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60



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

Меню на 16 ноября 2022 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	Гуляш из отварной говядины	50/50 г.	42,71	158
2	Каша перловая рассыпчатая	150 г.	3,12	171
3	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,29	114
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Яблоки свежие	100 г.	5,00	44
6	Сыр порциями (российский)	12 г.	5,99	43

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные , ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы, детей 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.	42,71	158
2	Каша перловая рассыпчатая	150 г.	3,12	171
3	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,29	114
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Яблоки свежие	100 г.	5,00	44
6	Сыр порциями (российский)	12 г.	5,99	43

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	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 плодов	200 г	2,29	113,6



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

Меню на 17 ноября 2022 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 тушенная в сметанном соусе	50/50г.	39,11	150
2	Кофейный напиток с молоком	200/15	8,94	100
4	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	68
5	Салат из свеклы с изюмом	60	3,89	70
6	Каша пшенная вязкая	150	4,74	150
7	Банан	100 г.	21,12	95

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Птица тушенная в сметанном соусе	50/50г.	39,11	150
2	Кофейный напиток с молоком	200/15	8,94	100
3	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	68
4	Салат из свеклы с изюмом	60	3,89	70
5	Каша пшенная вязкая	150	4,74	150
6	Банан	100 г.	21,12	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 со сметаной	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 с морковью	100 г	3,60	52,36
6	Чай с сахаром	200 г.	2,56	60



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

Меню на 18 ноября 2022г. 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.	211,11	167
2	Макароны отварные	150 г.	3,58	142
3	Чай с лимоном	200 /15	2,55	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68

Время приема пищи. Завтрак (с 8.55 по 11.10) (малообеспеченные , ОВЗ и дети родителей инвалидов II группы, детей 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.	211,11	167
2	Макароны отварные	150 г.	3,58	142
3	Чай с лимоном	200 /15	2,55	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	200 г.		
2	Рассольник ленинградский со сметаной	200 г.	5,15	96,61
3	Котлеты, рубленые их птицы	100 г.	35,21	227
4	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
5	Салат из свеклы отварной с маслом	60 г.	3,90	56,29
6	Компот из свежих плодов	200 г.	2,29	113,6



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

Меню на 19 ноября 2022 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 тушеная в соусе с овощами	60/170г.	43,36	182
2	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,29	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10 г.	14,27	181
5	Салат из капусты и моркови	60г.	2,24	70
6	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	19,00	40

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

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Птица тушеная в соусе с овощами	60/170г.	43,36	182
2	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,29	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	68
4	Сырники из творога со сгущенным молоком	50/10 г.	14,27	181
5	Салат из капусты и моркови	60г.	2,24	70
6	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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 фасолью со сметаной	200 г.	6,83	106,43
2	Гуляш из отварной говядины	150 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