

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №3
С.п. Псыгансу
В.К. Гогучков

Меню на 2 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Мясо тушеное	100 г.	45,30	227,46
2	Макароны отварные	150 г.	3,80	205,47
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Салат из свеклы с изюмом	60 г.	3,56	69,10
5	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
6	Сок фруктовый	200 г.	19,00	40

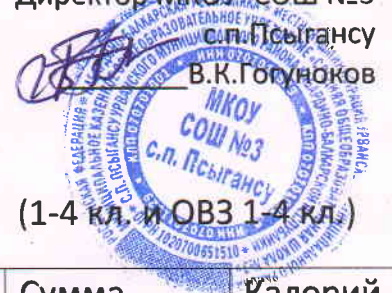
Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Мясо тушеное	100 г.	45,30	227
2	Макароны отварные	150 г.	3,80	205,47
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
5	Сок фруктовый	200 г.	19,00	40
6	Салат из свеклы с изюмом	60г.	3,56	69,10

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп гороховый со сметаной	250 г.	5,825	118,33
2	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	70,14
3	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29
4	Тефтели мясные	100 /50г.	4,22	220,05
5	Пюре картофельное	150 г.	8,43	137,16
6	Салат из белокочанной капусты с морковью	100 г.	6,00	52,36
7	Чай с сахаром	200г.	1,38	60

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



Меню на 3 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОБЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленые из птицы	90 г.	36,01	264,21
2	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	4,40	221,76
3	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	67,29
4	Компот из свежих яблок	200	2,30	113,60
5	Банан	100 г.	28,00	95

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) малообеспеченные, ОБЗ , дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР5-11)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Биточки рубленые из птицы	90 г.	36,01	264,21
2	Каша рисовая рассыпчатая	180 г.	4,40	221,76
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
4	Компот из свежих яблок	200г.	2,30	113,60
5	Салат из капусты с морковью	100г.	6,00	52,36

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОБЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рассольник ленинградский	250 г.	6,43	106,61
2	Компот из свежих плодов	200г.	2,29	113,6
3	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	70,14
4	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	67,29
5	Котлеты куриные.	100г.	37,52	220,05
6	Салат из свеклы отварной с изюмом	100 г.	5,9	69,23
7	Макароны отварные	180 г.	4,55	205,47



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

Меню на 5 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Фрикадельки из птицы	90 г.	34,92	107,27
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	7,40	100,39
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Картофель и овощи, тушеные в соусе	150г.	7,15	216,95
5	Шоколад Аленка	15г.	16,00	82

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные и ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР5-11)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Фрикадельки из птицы	100 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	180г.	6,78	184
5	Банан	100г.	20,48	95

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп с макаронными изделиями	250 г.	3,97	96,3
2	Каша гречневая рассыпчатая	180 г.	14,9	227,33
3	Хлеб	60 г.	2,76	70,14
4	Котлеты рыбные любительские	100 г.	21,71	176,38
5	Салат из белокочанной капусты	100 г.	3,58	52,36
6	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60

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

Меню на 6 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из отварной говядины	100 г.	44,42	183,13
2	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	2,76	60,00
3	Каша пшенная с маслом	150 г.	3,61	152,36
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
5	Сыр порциями	12г.	4,90	43
6	Яблоки свежие	100 г.	6,00	44

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные , ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР5-11)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Бефстроганов из отварной говядины	100 г.	45,83	183
2	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
3	Каша пшенная вязкая	180 г.	4,62	159
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
5	Сок фруктовый	200 г.	19,00	39,60

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью	250 г.	8,53	116,43
2	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Плов из отварной говядины	200 г.	51,00	287,69
5	Салат из свеклы отварной с маслом	100г.	6,50	56,29
6	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

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

Меню на 7 октября 2023 г. Время приема пищи. Завтрак

(после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рыба тушеная в томате	90 г.	20,69	176,38
2	Компот из свежих плодов	200 г.	2,30	113,60
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Салат из белокочанной капусты с маслом	60 г.	2,54	52,36
5	Банан	100г.	28,00	95
6	Макароны отварные	150г.	2,70	205,47

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (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	67,87
4	Макароны отварные	180	3,80	205,47

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Рассольник ленинградский	250 г.	6,57	107,05
2	Каша пшенная вязкая	180 г.	3,37	152,36
3	Хлеб	30 г.	2,76	67,87
4	Птица тушеная в сметанном соусе	50/50 г.	40,1	149,92
5	Компот из свежих плодов	200 г.	2,29	113,6
6	Салат из моркови с маслом	100 г	4,45	73,1
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ№3

с.п. Псыгансу_
В.К. Гогуноков



Меню на 9 октября 2023 г.
Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты рубленые из птицы	90/50 г.	36,25	264,21
2	Чай с сахаром	200г.	1,30	60,00
3	Каша рисовая рассыпчатая	150 г.	4,40	221,76
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
5	Яблоки свежие	100	6,00	44

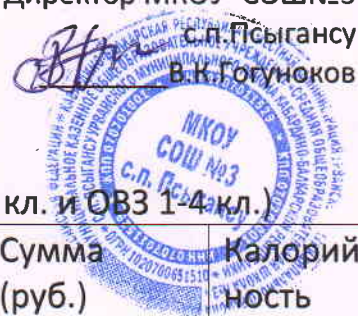
Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР 5-11)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Котлеты рубленые из птицы	90 г.	37,13	227
2	Чай с сахаром	200г.	1,38	60
3	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,42	142
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
5	Салат из моркови с изюмом	100г.		

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с крупой	250 г.	8,16	84,77
2	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	70,14
3	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	113,6
4	Макароны отварные.	180 г.	4,55	205,47
5	Салат из белокочанной капусты с маслом	100 г	3,81	52,36
6	Тефтели мясные	100 г.	4,22	220,05
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

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



Меню на 10 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (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.	33,77	220,05
2	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	6,40	247,50
3	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	1,30	60,00
4	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	67,29
5	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200 г.	19,00	40
6	Сыр порциями	12 г.	4,90	43

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные, ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР5-11кл.)

№	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 г.	1,38	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	68
5	Сок фруктовый	200 г.	19,00	39,60

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с вермишелью	200 г.	5,57	94,47
2	Салат из свеклы отварной с маслом	60 г.	3,90	56,29
3	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	70,14
4	Котлеты рубленые из говядины	90 г.	39,32	232,32
5	Каша гречневая рассыпчатая	150 г.	6,40	247,54
6	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №3

с.п. Псыгансу
В.К. Тогуноков

Меню на 11 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Гуляш из отварной говядины	100 г.	44,38	193,24
2	Пюре картофельное	150 г.	8,60	137,16
3	Компот из свежих яблок	200 г.	2,30	113,60
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
5	Яблоки свежие	100 г.	6,00	44

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (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	Гуляш из отварной говядины	100 г.	44,26	158
2	Пюре картофельное	180 г.	10,1	171
3	Компот из свежих яблок	200/15 г.	2,44	114
4	Хлеб	60 г.	2,76	68

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Борщ с капустой и картофелем	200 г.	4,73	120,54
2	Птица тушеная в соусе с овощами	200 г.	37,07	187,56
3	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	70,14
4	Компот из свежих яблок	200 г	2,29	113,6

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



Меню на 12 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОБЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Птица (филе) в сметанном соусе	100г.	36,13	149,92
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	7,40	100,33
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
5	Салат из свеклы с изюмом	60	3,56	69,10
6	Каша пшенная вязкая	150	3,61	152,36
7	Банан	100 г.	28,00	95

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (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	Птица в сметанном соусе	100г.	36,65	150
2	Кофейный напиток с молоком	200 г.	8,22	100
3	Хлеб пшеничный	60 г.	2,76	67,87
4	Каша пшенная вязкая	180	5,54	150

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОБЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп гороховый	250 г.	5,82	118,13
2	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	67,87
3	Котлеты рыбные любительские	100 г.	21,71	185,41
4	Пюре картофельное	180 г.	10,1	137,16
5	Салат из белокочанной капусты с морковью	60 г	3,60	52,36
6	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

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



Меню на 13 октября 2023г. Время приема пищи.

Завтрак (после 1 урока) (1-4 и ОВЗ 1-4)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Шницель рыбный натуральный	90 г.	21,84	168,19
2	Макароны отварные	150 г.	2,70	205,47
3	Чай с сахаром и лимоном	200 г.	3,38	60,00
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
5	Салат из моркови с маслом	60 г.	3,62	73,10

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (малообеспеченные , ОВЗ, дети родителей инвалидов II группы, дети участников специальной военной операции на территории ДНР и ЛНР5-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Шницель рыбный натуральный	100/50 г.	20,41	167
2	Макароны отварные	150 г.	3,73	142
3	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
4	Хлеб	60 г.	2,76	67,87

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Каша рисовая рассыпчатая	180 г.	7,38	221,76
2	Рассольник ленинградский со сметаной	250 г.	6,43	107,05
3	Котлеты куриные	100 г.	39,12	264,21
4	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	67,87
5	Салат из свеклы отварной с маслом	100 г.	5,93	56,29
6	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	113,6
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29

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



Меню на 14 октября 2023 г.

Время приема пищи. Завтрак (после 1 урока) (1-4 кл. и ОВЗ 1-4 кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Плов из отварной говядины	150 г.	47,57	287,69
2	Компот из свежих плодов	200 г.	2,30	113,60
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,29
4	Сыр порциями (российский)	12 г.	5,74	42,98
5	Салат из капусты и моркови	60г.	2,56	52,36
6	Сок фруктовый	200г.	19,00	40

Время приема пищи. Завтрак (после 2 урока) (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	200 г.	63,06	182
2	Компот из свежих яблок	200 г.	2,29	114
3	Хлеб	60 г.	2,76	67,87
4	Салат из капусты с морковью	100г.	4,26	52,36

Время приема пищи. Обед (после 2 урока) (ОВЗ 1-11кл.)

№	Наименование блюда	Выход готового блюда	Сумма (руб.)	Калорийность
1	Суп картофельный с фасолью	250 г.	8,53	116,43
2	Гуляш из отварной говядины	100 г.	44,38	193,24
3	Хлеб пшеничный	30 г.	2,76	70,14
4	Салат из моркови с изюмом	100 г.	4,03	80,22
5	Макароньы отварные	180 г	3,91	205,47
6	Чай с сахаром	200 г.	1,38	60
7	Хлеб ржаной	30 г.	2,76	67,29