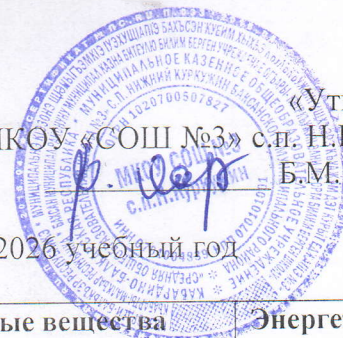


«Утверждаю»
Директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Н. Куркужин
Б.М. Нартоков



Меню приготавливаемых блюд 2025-2026 учебный год
Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецеп туры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
	Свекла отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6	3	3	292	332
	Какао с молоком	200	0	0	25	60	959
	Хлеб пшеничный	60	9	6	10	167	8
	Фрукты	150	0,7	0,3	16,2	127	338
Итого		720	24,90	22,66	87	761,23	
День 2							
	Борщ со сметаной	200	2	2	5	56	17
	Морковь отварная в нарезке	60	6	3	3	292	332
	Плов из птицы	240	0	0	25	60	247
	Кисель фруктовый	180	9	6	10	167	959
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,3	16,2	127	8
Итого		740	98,21	23,29	91,13	818,3	
День 3							
	Салат из белокачанной капусты	60	2	2	5	56	17
	Суп картофельный с рисом	200	6	3	3	292	332
	Куриное филе в сметанном соусе	130	0	0	25	60	338
	Гречка рассыпчатая	150	8	6	24	132	268
	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	16,2	127	959
	Хлеб пшеничный	60	9	6	10	167	8
Итого		800	21,3	36,13	88,05	732,78	
День 4							
	Свекла отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп фасолевый со сметаной	200	6	3	3	292	332
	Рыбные котлеты (рыба) с подливой	120	0	0	25	60	124
	Картофельное пюре	150	8	6	24	132	268
	Хлеб пшеничный	60	0,7	0,3	16,2	127	8
	Компот	200	9	6	10	167	959
Итого		790	32,58	19,56	128,03	834	
День 5							
	Морковь отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп картофельный с макаронами	200	6	3	3	292	332
	Тефтели из говядины с подливой	120	0	0	25	60	426
	Гречка рассыпчатая	150	8	6	24	132	268
	Чай с сахаром	200	0,7	0,3	16,2	127	959

	Хлеб пшеничный	60	9	6	10	167	8
Итого		790	27.02	25.37	108.75	812,44	
Неделя 2							
День 6							
	Морковь отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп перловый	200	0	0	25	60	262
	Котлета из говядины с подливой	120	8	6	24	132	268
	Макароны отварные	150	2	6	16,2	127	338
	Чай с сахаром	200	0,7	6	10	167	959
	Хлеб пшеничный	60	9	3	16,2	127	8
Итого		790	26.58	21,27	96.23	752,5	
День 7							
	Салат из белокачанной капусты	60	2	2	5	56	17
	Рагу мясное	200	6	3	3	292	332
	Кисель фруктовый	200	0	0	25	60	959
	Хлеб пшеничный	60	9	6	10	167	8
	Зефир	40	0,7	0,3	16,2	127	338
Итого		610	52,06	51,51	176,79	716,8	
День 8							
	Морковь отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп гороховый со сметаной	200	0	0	25	60	346
	Куриное мясо в сметанном соусе	120	8	6	24	132	268
	Пшённый гарнир	150	2	6	16,2	127	338
	Компот	200	0,7	6	10	167	959
	Хлеб пшеничный	60	9	3	16,2	127	8
Итого		790	26.39	19.04	117.19	725,98	
День 9							
	Свекла отварная в нарезке	60	2	2	5	56	17
	Суп картофельный с макаронами	200	0	0	25	60	959
	Рыба (рыбные котлеты) с подливой	120	8	6	24	132	268
	Рисовый гарнир	150	2	6	16,2	127	56
	Какао с молоком	200	0,7	6	10	167	338
	Хлеб пшеничный	60	9	3	16,2	127	8
Итого		790	29.41	15.15	86.95	734	
День 10							
	Салат из белокачанной капусты	60	2	2	5	56	17
	Суп фасолевым со сметаной	200	0	0	25	60	208
	Куриные котлеты с подливой	120	8	6	24	132	268
	Макароны отварные	150	2	6	16,2	127	338
	Чай с сахаром	200	0,7	6	10	167	959
	Хлеб пшеничный	60	9	3	16,2	127	8
Итого		790	61.05	54.57	152.84	883.54	