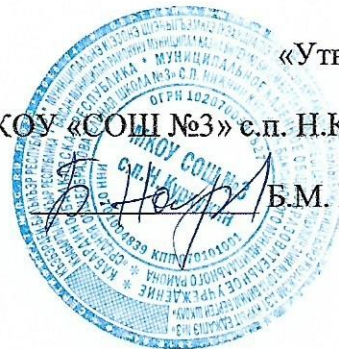


«Утверждаю»

Директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Н.Куркужин

Б.М. Нартоков



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год

с 16.10.2023 по 27.10.2023

Возрастная категория: 7-11 лет

Неделя 1 День 1		Вес блюда	Б	Ж	У	Энерг. ценность
Обед	Салат из помидоров(салат из моркови)	60	1,45	3,93	100,2	82
	Борщ с капустой и картофелем	250	21,1	13,6	0	206,25
	Курица отварная с соусом сметанным	100	0,65	0,1	3,88	91,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	41
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	710				
	Итого		26,9	18,15	139,8	746,45
Неделя 1 День 2						
Обед	Салат из огурцов(салат из белокочанной капусты)	60	5,97	5,48	17,08	47,4
	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	21,42	17,56	5,16	141,6
	Гуляш из говядины	90	4,82	8,71	30,66	185,6
	Гарнир-пшеничный	150	2,78	6,48	34,52	213,53
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	40
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	800				
	Итого		38,53	38,75	133,9	954,13
Неделя 1 День 3						
Обед	Салат из свежих огурцов (салат из отварной свеклы)	60	1,58	2,19	11,66	56,34
	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	13,99	10,39	14,13	72,60
	Котлета из говядины	90	4,82	8,71	30,66	205,8
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	0,46	3,65	1,43	157
	Кисель	180	0	0	15,3	40
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196

	Суммарный объем блюда	800				
	Итого		24,35	25,46	94,86	857,74
Неделя 1						
День 4						
Обед	Салат из свежих помидоров (салат из моркови)	60	4,82	1,02	16,83	40,38
	Суп молочный с крупой (пшеничный)	200	15,78	2,14	0,28	146,80
	Рыба припущенная	90	8,77	9,35	57,93	83,25
	Гарнир- отварные макароны	150	0,59	3,69	2,24	171
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	41
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	800				
	Итого		37,97	17,86	106,7	808,43
Неделя 1						
День 5						
Обед	Салат из белокочанной капусты (салат из огурцов)	60	2,15	2,27	13,71	51,54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	10,6	11,61	13,41	83,80
	Тефтели из говядины	90	2,78	6,48	34,52	249
	Компот из сухофруктов	200	3,52	3,72	25,49	40
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	яблоко	120	2,2	0,4	31,05	55,20
	Суммарный объем блюда	770				
	Итого		24,75	25	139,9	750,34
Неделя 2						
День 1						
Обед	Салат из отварной свеклы (салат из помидоров)	60	1,45	3,93	100,2	56,34
	Борщ с капустой и картофелем	200	21,42	17,56	5,16	82
	Плов с курицей	210	0,86	3,65	5,02	312
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	40
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	770				
	Итого		27,43	25,66	146,1	816,34
Неделя 2						
День 2						
Обед	Салат из свежих огурцов (салат из моркови)	60	1,58	2,19	11,66	64,1
	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	13,99	10,39	14,13	72,60
	Котлета из говядины	90	8,77	9,35	57,93	205,8

	Макаронны отварные	150	0,46	3,65	1,43	171
	Компот из сухофруктов	200	1,52	0,16	9,8	40
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,36	11,88	130
	Хлеб ржаной	50	0,04	0	24,76	196
	Суммарный объем блюда	800				
	Итого		28,34	26,1	131,6	880

Неделя 2

День 3

Обед	Салат из свежих помидоров (салат из белокочанной капусты)	60	5,97	5,48	17,08	51,54
	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	9,641	13,49	13,53	141,60
	Рагу из птицы	140	0,68	3,71	2,83	117,5
	Кисель	200	1,52	0,16	9,8	40
	Хлеб пшеничный	50	1,98	0,36	11,88	130
	Хлеб ржаной	50	0	0	15,3	196
	Суммарный объем блюда	700				
	Итого		19,791	23,2	70,42	676,64

Неделя 2

День 4

Обед	Салат из свежих огурцов (салат из моркови)	60	5,8	5,48	18,57	64,1
	Суп молочный с крупой (пшеничный)	200	14,03	1,9	0,25	146,80
	Рыба припущенная	90	3,06	4,8	20,45	83,25
	Пюре картофельное	150	0,6	2,7	8,7	150
	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	41
	Хлеб пшеничный	50	2,28	0,24	14,76	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	800				
	Итого		32,26	16,62	82,32	811,15

Неделя 2

День 5

Обед	Салат из отварной свеклы (салат из помидоров)	60	0	8,2	0,1	56,34
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	13,99	10,39	14,13	83,80
	Котлета из говядины	90	4,82	8,71	30,66	205,8
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	0,46	3,65	1,43	157
	Кисель	180	3,52	3,72	25,49	40
	Хлеб пшеничный	50	1,52	0,16	9,8	130
	Хлеб ржаной	50	1,98	0,36	11,88	196
	Суммарный объем блюда	770				
	Итого		26,29	35,19	93,49	868,94