

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

В.М. Нартоков



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2023-2024 учебный год
 с 16.10.2023г по 27.10.2023г

Возрастная категория: 12-17 лет

Сезон: осенне-зимний (весенний)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Неделя 1						
День 1						
	Салат из белокочанной капусты	60	1	0	9	4
	Плов из курицы	180	5,82	7,5	64,5	236
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		520				
Неделя 1						
День 2						
	Салат из отварной свеклы	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Яйцо вареное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
	Печенье	25	1,87	2,45	18,6	104
		325				
Неделя 1						
День 3						
	Суп молочный с крупой (гречка)	250	7,25	6,85	23,2	183
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104
		355				
Неделя 1						
День 4						
	Салат из белокачанной капусты	60	1	0	9	4
	Рыба припущенная	100	15,78	2,14	0,28	83,25
	Гарнир – отварные макароны	150	8,77	9,35	57,9	336,5
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		590				

Неделя 1						
День 5						
	Салат из моркови	60	1	4	6	64
	Картофель, запеченный брусками	200	5,97	5,48	17,1	141,6
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		560				
	Салат из белокачанной капусты	60	1	0	9	4
	Плов из курицы	180	5,82	7,5	64,5	236
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		520				
Неделя 2						
День 2						
	Картофель со сметанным соусом	200	5,97	5,48	17,1	142
	Хлеб пшеничный	80	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		480				
Неделя 2						
День 3						
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,82	1,02	16,8	132
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Вафли	25	9,02	2,28	15,4	115
		325				
Неделя 2						
День 4						
	Фасолевая каша	200	4,82	1,02	16,8	132
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		500				
Неделя 2						
День 5						
	Салат из моркови	60	1	4	6	64
	Котлета из говядины	90	13,99	10,39	14,1	205,9
	Макаронны отварные	150	8,77	9,35	57,9	336,5
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		600				