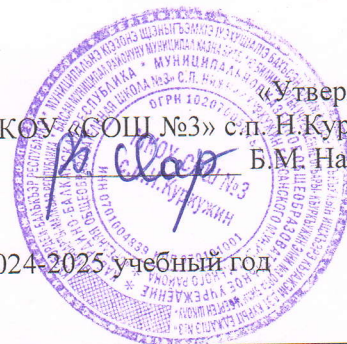


«Утверждаю»
 Директор МКОУ «СОШ №3» с.п. Н. Куркужин
 Б.М. Нартоков



Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 учебный год
 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	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		540				
Неделя 1						
День 2						
	Салат из отварной свеклы	60	0,46	3,65	1,43	40,38
	Яйцо вареное	100	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
		485				
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
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104
		555				
Неделя 1						
День 4						
	Каша рисовая	200	1	0	9	450
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	40
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	130
		500				620
Неделя 1						
День 5						
	Салат из моркови	60	1	4	6	64
	Картофель, запеченный брусками	200	5,97	5,48	17,1	186
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	130
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	40
		560				420
Неделя 2						
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				511

Неделя 2

День 2

	Суп картофельный с бобовыми	200	5,97	5,48	17,1	142
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
	Вафли	25	1,87	2,45	18,6	104
		525				

Неделя 2

День 3

	Картофель со сметанным соусом	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
		525				

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 белокочанной капусты	60	1	4	6	64
	Котлета из говядины	90	4,4	2,5	35	190
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	0,46	3,65	1,43	157
	Хлеб пшеничный	100	6,56	1,12	1,04	156
	Чай с сахаром	200	9,02	2,28	15,4	115
		600				