

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «СОШ № 3 СТ.  
ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»  
В.И. Петрушкова



«СОГЛАСОВАНО»

ИП Л. В. Денека



Примерное меню на 2024-2025 учебный  
(осенне-зимний период)  
год для обучающихся 7-11 лет  
МБОУ «СОШ №3 СТ. ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»

**Меню МБОУ "СОШ №3 ст. Зеленчукской им. В.В. Бреславцева" на 2024-2025 учебный год**

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый	200-150	4,3	4,2	13,2	118,6
268	Котлета из говядины запеченная	90	10,5	27,3	10,8	333,8
330	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,99	3,52	44,46
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,8	30,4	195,7
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
Булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
<b>ИТОГО</b>		840	25,6	40,89	80,42	846,28

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
113	Суп лапша домашняя	200-150	2,05	4,43	9,3	92,6

292	Курица тушеная с овощами	90	18,4	17,6	56	167
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
346	Компот из с/в фруктов	180	0,43	0,18	27,84	114,66
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
45	Салат из капусты	50	0,18	1,94	3,8	36,24
<b>ИТОГО</b>		710	33,07	34,1	137,4	784,02

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229	Рыба, тушеная с овощами в томате	90	12,09	4,95	3,8	105
302	Каша рассыпчатая пшенная	150	7	6,1	40	280
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
<b>ИТОГО</b>		700	25,11	19,58	87,87	745,49

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54	Салат из свеклы с яблоками	70	1,09	6,08	11,2	103,9
103	Суп с крупой картофельный	200	12	3,9	8,7	166,7
259	Жаркое по-домашнему	175	17,31	27,5	31,33	336,5
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
<b>ИТОГО</b>		705	33,99	38,02	78,97	815,18

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41

108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15,03	115,4
268	Биточки тушеные	90	6,4	7,12	8,38	168
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
349	Компот из с/х фруктов	200	0,7	0,09	32	133
булка	Хлеб пшеничный	60	3,96	0,72	20,04	104,4
<b>ИТОГО</b>		760	23,7	25,27	122,94	870,21

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Понедельник</b>					
	<b>Обед</b>					
46	Салат из капусты с морковью	50	0,18	1,94	3,8	36,24
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	102,2
302	Каша пшенная	150	5,4	5,8	30,4	244,8
269	Тефтели тушеные с соусом	90	6,4	7,15	8,38	157
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
	соус красный основн	50	0,84	2,99	3,52	44,46
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
<b>ИТОГО</b>		780	17,85	22,29	82,54	803,78

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Вторник</b>					
	<b>Обед</b>					
102	Суп гороховый	200-150	4,3	4,2	13,2	118,6
203	Макароны отварные с маслом	150	5,4	5,8	30,4	195,7
292	Курица тушеная в соусе	90	8,7	7,8	8,6	138,6
349	Компот из свежих фруктов	180	0,7	0,09	32	133
булка	Хлеб пеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
49	Салат витаминный	50	0,84	2,99	3,52	92,9
<b>ИТОГО</b>		730	23,1	21,28	88,32	772,32

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Среда</b>					
	<b>Обед</b>					

11	Суп с макаронными изделиями	200	1,9	4,06	10,3	93,6
171	Гречка рассыпчатая	150	8,85	9,55	39,86	280
268	Котлета из говядины запечённая	90	10,5	27,3	10,8	184,5
349	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
146	Салат витаминный	60	0,99	4,09	7,63	69,41
<b>ИТОГО</b>		700	25,83	45,54	96,33	835,59

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Четверг</b>					
	<b>Обед</b>					
54	Салат из свеклы	80	1,09	6,08	11,2	103,9
103	Суп картофельный с крупой	200	12	3,8	8,6	166,7
291	Плов из птицы	160	12,71	7,85	26,8	229
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52

<b>ИТОГО</b>		700	29,39	18,27	74,34	707,68

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>Пятница</b>					
	<b>Обед</b>					
87	Щи с картофелем и капустой	200-150	0,14	2,2	10,4	249,6
392	Пельмени мясные	200	20,5	12,1	35,1	341
330	Соус сметанный	50	0,84	2,99	3,52	44,46
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
389	Сок фруктовый	200	1,4	0	35	95,8
<b>ИТОГО</b>		720	24,71	17,71	64,62	788,58

<b>Итого</b>			<b>26,235</b>	<b>28,295</b>	<b>91,375</b>	<b>796,913</b>
--------------	--	--	---------------	---------------	---------------	----------------





\_\_\_\_\_