



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



СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ СОШ № 3 СТ.
ЗЕЛЕНЧУКСКОЙ ИМ. В. В. БРЕСЛАВЦЕВА»
И. П. Л. В. Девиска

Примерное меню на 2024-2025 учебный год
для обучающихся 7-11 лет
(зимне-весенний период)
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	
	Понедельник					
	Обед					
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 красный 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
ИТОГО		840	25,6	40,89	80,42	846,28

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
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	Какао с молоком	200	4	3,54	17,57	118,6
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
330	Соус красный основной	50	0,84	2,99	3,52	44,46
ИТОГО		710	37,3	38,51	126,85	796,18

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	90	12,09	4,95	3,8	105
302	Каша рассыпчатая пшеничная	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
139	Капуста тушённая	100	0,96	2,4	0,47	77

ИТОГО		700	25,08	17,89	80,71	753,08
--------------	--	-----	-------	-------	-------	--------

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
54	Салат из свеклы с яблоками	70	1,09	6,08	11,2	103,9
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,9	8,7	83
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
ИТОГО		705	23,43	38,02	78,97	731,48

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
139	Капуста тушённая	100	0,96	2,4	0,47	77

108	Суп картофельный с клецками	200	2,8	3,7	15,03	115,4
269	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
ИТОГО		800	23,67	23,58	115,78	877,8

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Понедельник					
	Обед					
61	Салат из квашеной капусты	50	1,89	0	2,31	16,8
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
278	Тефтели	90	6,4	7,15	8,38	168
349	Компот из с/в фруктов	200	0,43	0,14	27,14	114,56
330	соус красный основн	50	0,84	2,99	3,52	44,46
булка	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,4	0,6	93,52
ИТОГО		800	19,56	20,52	81,05	784,34

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Вторник					
	Обед					
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
139	Капуста тушённая	100	0,96	2,4	0,47	77
ИТОГО		780	23,22	20,69	85,27	756,42

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Среда					
	Обед					

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
73	Икра кабачковая	80	1,3	3,1	7	66
ИТОГО		760	22,04	24,4	93,28	804,68

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	Четверг					
	Обед					
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

ИТОГО		700	29,39	18,27	74,34	707,68

Номер рец.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность
			Б	Ж	У	
	Пятница					
	Обед					
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
ИТОГО		710	24,71	17,71	64,62	788,58

Итого			25,4	26,048	88,129	784,652
--------------	--	--	-------------	---------------	---------------	----------------
