

Утверждаю
 директор муниципального бюджетного
 общеобразовательного учреждения
 «Кулундинская средняя
 общеобразовательная школа № 3»
 Кулундинского района Алтайского
 края

Т.А. Чугреева

Меню-раскладка
 муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
 «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 3»
 Кулундинского района Алтайского края
 на 2023-2024 учебный год

Средняя масса порций блюд для обучающихся 7-18 лет

№ т/к	Наименование блюд	Выход г, мл		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		7-11	11-18				
1-й день							
Обед							
58	Свекольник со сметаной	200	250	1,6	4	11,28	118
31.02	Курица тушеная	80/50	80/50	25,1	12,59	5,73	193,3
759	Картофельное пюре	150	150	3,75	5,08	24,16	156,33
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	97
147.	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	730	780	33,56	22,74	86,86	671,84
2-день							
Обед							
223	Суп с лапшой	200	250	2,6	2,66	18,0	148,0
96	Горошница	150	180	7,56	4,2	22,56	204
608	Котлета	90	90	12,44	9,24	12,56	183
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	-	14,0	28,0
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	690	740	25,87	17,17	88,05	670,21
3-й день							
Обед							
24	Рассольник со сметаной	200	250	2,10	5,11	16,59	120,75
89	Бефстроганов	90	90	18,18	19,74	3,6	252,6
688	Макароны	150	150	5,52	4,52	31,73	168,45
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	-	24,76	97
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21

	Всего:	690	740	28,91	30,44	97,61	746,01
	4-й день						
	Обед						
56	Суп рыбный	200	250	10,32	10,09	17,20	227
7,17	Рагу овощное с мясом	180	200	3,24	17,36	18,26	242
95	Лимонный напиток	200	200	0,8	0,02	24,76	94,58
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	660	710	17,43	28,54	81,15	670,79
	5-й день						
	Обед						
80	Суп гречневый	200	250	2,18	2,84	14,29	161,5
311(3)	Биточки мясные	90	90	3,5	12,7	-	206
688	Макароны	150	150	5,52	4,52	31,73	168,45
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	-	14,0	28,0
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	690	740	20,47	21,13	80,95	671,16
	6-й день						
	Обед						
221	Суп гороховый	200	250	8,2	3,5	29,7	186,6
1	Гуляш	90	90	11,64	13,43	2,30	176,63
165	Гречневый гарнир	150	150	8,4	5,22	34,74	223,2
95	Напиток лимонный	200	200	0,18	0,02	24,76	94,58
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	690	740	31,49	23,24	112,43	788,22
	7-й день						
	Обед						
204	Суп рисовый	200	250	1,98	2,74	11,66	102,6
759	Картофельное пюре	150	200	5,0	6,8	32,21	258
321	Тушеная капуста с мясом	100	150	21,3	7,8	5,31	179,67
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0	14,0	28,0
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	700	850	31,55	18,41	84,11	675,48
	8-й день						
	Обед						
66	Щи из свежей капусты	200	250	1,7	4,82	6,68	77,0
89	Бефстроганов	90	90	24,24	26,32	4,8	336,8

124	Перловый гарнир	150	150	4,2	4,4	26,9	166,9
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,20
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	690	740	33,25	36,61	64,07	782,11
9-й день							
Обед							
66	Суп картофельный с мясом	200	250	7,0	6,63	18,12	161,62
541	Рыбная котлета	90	90	8,36	5,35	10,45	125,95
2	Рисовый гарнир	150	150	8,73	14,61	75,0	447,70
270	Чай с лимоном	200	200	0	0	14,30	55,5
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	680	730	27,16	27,66	138,8	897,98
10-й день							
Обед							
2862	Борщ из свежей капусты	200	250	1,81	4,91	25,25	202,50
210	Макароны с сыром	200	200	10,43	13,4	37,4	333,7
943	Чай с сахаром	200	200	0,20	-	14,0	28,0
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	Всего:	650	700	15,51	19,38	97,58	671,41