

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 2024-2025 учебный год

Средняя масса порций блюд для обучающихся 7-18 лет

№ т/к	Наименование блюд	Выход г, мл		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калло- рийность, ккал
		7-11	11-18				
<b>1-й день</b>							
<b>Обед</b>							
58	Свекольник со сметаной	250	250	1,6	4	11,28	118
31.02	Курица тушеная	80/50	80/50	25,1	12,59	5,73	196
759	Картофельное пюре	150	150	3,75	5,08	24,16	156,33
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	0	24,76	94,2
147.	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	<b>Всего:</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>33,56</b>	<b>22,74</b>	<b>86,86</b>	<b>671,74</b>
<b>2-день</b>							
<b>Обед</b>							
223	Суп с лапшой	250	250	2,6	2,66	18,0	148,0
96	Горошница	150	150	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
	<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>25,87</b>	<b>17,17</b>	<b>88,05</b>	<b>670,21</b>
<b>3-й день</b>							
<b>Обед</b>							
24	Рассольник «Ленинградский»	250	250	2,10	5,11	16,59	120,75
89	Бефстроганов	90	90	24,24	26,32	4,8	336,8
759	Картофельное пюре	150	150	3,75	5,08	24,16	156,33
868	Компот из сухофруктов	200	200	0,04	-	24,76	94
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>33,2</b>	<b>37,58</b>	<b>91,24</b>	<b>815</b>

4-й день							
Обед							
56	Суп рыбный	250	250	10,32	10,09	17,20	227
7,17	Рагу овощное с мясом	200	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
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>17,43</b>	<b>28,54</b>	<b>81,15</b>	<b>670,79</b>
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	Макаронны отварные	150	150	5,52	4,52	26,45	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
	<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>14,47</b>	<b>21,13</b>	<b>75,67</b>	<b>671,16</b>
6-й день							
Обед							
221	Суп гороховый	250	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
	<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>31,49</b>	<b>23,24</b>	<b>112,43</b>	<b>788,22</b>
7-й день							
Обед							
204	Суп рисовый	250	250	1,98	2,74	11,66	102,6
759	Картофельное пюре	200	200	5,0	6,8	32,21	258
336	Тушеная капуста с мясом	100	100	9,53	7,8	6,5	134
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
	<b>Всего:</b>	<b>800</b>	<b>800</b>	<b>19,78</b>	<b>18,41</b>	<b>85,3</b>	<b>629,81</b>
8-й день							
Обед							
66	Щи из свежей капусты	250	250	1,7	4,82	6,68	77,0
89	Бефсторганов	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
	<b>Всего:</b>	<b>740</b>	<b>740</b>	<b>33,25</b>	<b>36,61</b>	<b>84,07</b>	<b>782,11</b>
<b>9-й день</b>							
<b>Обед</b>							
66	Суп картофельный с мясом	250	250	7,0	6,63	18,12	161,62
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90	90	13,9	7,9	6,5	150
2	Рисовый гарнир	150	150	8,73	14,61	75,0	447,70
270	Чай с лимоном	207	207	0,2	0	14,30	55,5
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	<b>Всего:</b>	<b>747</b>	<b>747</b>	<b>32,9</b>	<b>30,21</b>	<b>134,85</b>	<b>922,03</b>
<b>10-й день</b>							
<b>Обед</b>							
2862	Борщ из свежей капусты	250	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	58,5
147	Хлеб пшеничный	50	50	3,07	1,07	20,93	107,21
	<b>Всего:</b>	<b>700</b>	<b>700</b>	<b>15,51</b>	<b>19,38</b>	<b>97,58</b>	<b>701,91</b>