



**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор школы  
Чугреева Т. А.

**Примерное 10 дневное меню  
для школьной столовой МБОУ «Кулундинская СОШ №3»,  
филиал Воздвиженская СОШ Кулундинского района Алтайского края  
на 2024 – 2025 учебный год**

**12-17 лет.**

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
<b>1 ДЕНЬ</b>															
390	Каша манная молочная	250	7,80	7,63	24,63	198,30	240,21	29,40	195,06	0,38	0,10	1,36	45,90		
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01		
878	Хлеб пшеничный.	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,69</b>	<b>18,8</b>	<b>70,14</b>	<b>531,72</b>	<b>415,69</b>	<b>58,55</b>	<b>338,63</b>	<b>1,76</b>	<b>0,20</b>	<b>2,46</b>	<b>92,23</b>		
<b>2 ДЕНЬ</b>															
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20		
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00		
608	Котлета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00		
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00		
943	Чай с сахаром и лимоном	200/10	0,2	0,1	10,12	60,26	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,24</b>	<b>15,38</b>	<b>85,66</b>	<b>572,82</b>	<b>71</b>	<b>65,95</b>	<b>291,6</b>	<b>5,77</b>	<b>0,26</b>	<b>10,6</b>	<b>44</b>		

## 3 ДЕНЬ

42	Овощная нарезка из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
304	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60,00
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,04</b>	<b>20,90</b>	<b>100,56</b>	<b>766,07</b>	<b>86,94</b>	<b>83,23</b>	<b>336,85</b>	<b>5,68</b>	<b>0,20</b>	<b>31,56</b>	<b>48,00</b>

## 4 ДЕНЬ

681	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
608	Коплета	100	12,44	9,24	12,56	183,00	35,00	25,70	133,10	1,20	0,08	0,12	23,00
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,85</b>	<b>15,9</b>	<b>104,0</b>	<b>600,75</b>	<b>78,5</b>	<b>127,23</b>	<b>426,68</b>	<b>7,35</b>	<b>0,42</b>	<b>0,12</b>	<b>23,02</b>

## 5 ДЕНЬ

694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	67,74	77,70	310,00	1,25	0,13	4,36	0,01
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
878	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>18,38</b>	<b>13,1</b>	<b>85,34</b>	<b>552,47</b>	<b>135,17</b>	<b>141,26</b>	<b>420,22</b>	<b>3,56</b>	<b>0,41</b>	<b>14,76</b>	<b>0,06</b>

## 6 ДЕНЬ

94	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	5,90	21,80	67,00	0,47	0,03	0,00	20,00
959	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01
878	Хлеб пшеничный.	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
41	Масло сливочное порциями	10	0,00	8,20	0,10	75,00	1,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	59,00
	<b>ИТОГО:</b>		<b>13,25</b>	<b>18,18</b>	<b>69,01</b>	<b>530,42</b>	<b>385,44</b>	<b>64,65</b>	<b>838,36</b>	<b>2,0</b>	<b>0,15</b>	<b>2,28</b>	<b>86,11</b>



