

Утверждаю:  
 Директор  
 МОУ «СОШ №3 им. Т.М.Катанчиева»  
 с.п.Атажукينو

*Р.С.Дышекова*  
 Пр.№ 340 от 30.08.20 дч г.

Меню приготавливаемых блюд (горячий завтрак) 2024-2025 учебный год  
 5-11 классы

| №                      | Наименования блюда                  | Выход<br>г/шт | Энергет.<br>ценность | Пищевые вещества |             |             | №<br>рецепту<br>ры |
|------------------------|-------------------------------------|---------------|----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------|
|                        |                                     |               |                      | Б                | Ж           | У           |                    |
| <b>Неделя 1 День 1</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Запеканка из творога со сметаной    | 190           | 360,2                | 16,6             | 6,3         | 32,31       | 463                |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Морковь брусочками                  | 60            | 21                   | 1,2              | 0           | 3,86        | 38                 |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b>    | <b>623,6</b>         | <b>19,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>76,6</b> |                    |
| <b>Неделя 1 День 2</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Борщ со сметаной                    | 250           | 368,6                | 14,8             | 6,3         | 36,8        | 66                 |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b>    | <b>544</b>           | <b>18,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>77,2</b> |                    |
| <b>Неделя 1 День 3</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Каша рисовая на молоке со слив.мас. | 250           | 301,6                | 16,8             | 6,3         | 36,8        | 177                |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b>    | <b>544</b>           | <b>18,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>77,2</b> |                    |
| <b>Неделя 1 День 4</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Рыба запеченная                     | 90            | 215,78               | 14               | 5,3         | 28,3        | 245                |
|                        | Макаронны отварные                  | 150           | 145,82               | 2                | 1           | 14,6        | 688                |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | Салат свекольный                    | 60            | 56,34                | 0,8              | 0           | 12          | 33                 |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b>    | <b>660,34</b>        | <b>18,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>95,3</b> |                    |
| <b>Неделя 1 День 5</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Плов из птицы                       | 250           | 437,6                | 18,4             | 6,3         | 36,6        | 304                |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b>    | <b>544</b>           | <b>21,4</b>      | <b>18,4</b> | <b>76,8</b> |                    |
| <b>Неделя 2 День 1</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Национальное блюдо - Гедлибже       | 140           | 229,88               | 12,6             | 5,2         | 31,7        | 302                |
|                        | Гарнир- пшеничный                   | 150           | 207,72               | 4,4              | 1,2         | 14,6        | 163                |
|                        | Чай с сахаром                       | 200           | 28                   | 0,2              | 0           | 14          | 943                |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100           | 214,4                | 1,4              | 12,1        | 26,4        | 8                  |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>570</b>    | <b>680</b>           | <b>18,6</b>      | <b>18,5</b> | <b>86,7</b> |                    |
| <b>Неделя 2 День 2</b> |                                     |               |                      |                  |             |             |                    |
|                        | Суп картофельный с                  | 250           | 301,6                | 14,8             | 6,3         | 36,2        | 209                |



|                        |                                     |            |               |             |             |             |     |
|------------------------|-------------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-----|
|                        | мясными фрикадельками со сметаной   |            |               |             |             |             |     |
|                        | Чай с сахаром                       | 200        | 28            | 0,2         | 0           | 14          | 943 |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100        | 214,4         | 1,4         | 12,1        | 26,4        | 8   |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b> | <b>544</b>    | <b>16,4</b> | <b>18,4</b> | <b>76,6</b> |     |
| <b>Неделя 2 День 3</b> |                                     |            |               |             |             |             |     |
|                        | Яйцо отварное                       | 40         | 215,37        | 10,5        | 2,1         | 24,06       | 209 |
|                        | Масло сливочное                     | 10         | 75            | 3,9         | 4,2         | 2,5         | 41  |
|                        | Салат из бел. капусты с раст.маслом | 100        | 44,7          | 2,2         | 0           | 0           | 43  |
|                        | Чай с сахаром                       | 200        | 28            | 0,2         | 0           | 14          | 943 |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100        | 214,4         | 1,4         | 12,1        | 26,4        | 8   |
|                        | Фрукты                              | 100        | 47            | 0           | 0           | 0,64        |     |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b> | <b>624,47</b> | <b>18,2</b> | <b>18,4</b> | <b>67,6</b> |     |
| <b>Неделя 2 День 4</b> |                                     |            |               |             |             |             |     |
|                        | Плов из птицы                       | 250        | 397,6         | 18,4        | 6,3         | 36,6        | 304 |
|                        | Чай с сахаром                       | 200        | 28            | 0,2         | 0           | 14          | 943 |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100        | 214,4         | 1,4         | 12,1        | 26,4        | 8   |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b> | <b>640</b>    | <b>20</b>   | <b>18,4</b> | <b>77</b>   |     |
| <b>Неделя 2 День 5</b> |                                     |            |               |             |             |             |     |
|                        | Суп гор. с карт.со сметаной         | 250        | 301,6         | 16,4        | 5,9         | 26,2        | 80  |
|                        | Чай с сахаром                       | 200        | 28            | 0,2         | 0           | 14          | 943 |
|                        | Хлеб пшеничный                      | 100        | 214,4         | 1,4         | 12,1        | 26,4        |     |
|                        | <b>Итого</b>                        | <b>550</b> | <b>544</b>    | <b>18</b>   | <b>18</b>   | <b>66,6</b> |     |