

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Киреевский центр образования № 3»  
 \_\_\_\_\_ О.Н. Корниенко

**Единое примерное двухнедельное цикличное меню для обучающихся многодетных семей 6-11 классов  
 в МКОУ «Киреевский центр образования №3» на 2024-2025 учебный год**

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Стоимость, руб	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы			
<b>1 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Рассольник "Ленинградский"	г	200	6,100	6,480	10,600	127,000	66,910	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,000	1,600	10,000	234,900		307
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000		241
	Компот из кураги	г	200	0,600	0,000	9,700	40,000		494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	<b>Итого обед:</b>	г	680	25,680	11,040	75,500	638,200		
<b>2 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Суп гороховый	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	70,620	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,600	8,000	9,300	176,000		359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,550	7,800	37,000	253,000		202

	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,000		494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Итого обед:	г	680	36,98	21,43	98,18	734,300		
<b>3 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Суп с крупой (гречневый)	г	200	11,4	7,6	7,84	106,3	75,030	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	80	12	10,4	4,000	161,6		326
	Макароны отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,500		256
	Сок яблочный	г	205	1	0,2	20,2	86		501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Итого обед:	г	665	31,93	23,510	71,790	592,700		
<b>4 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9	8	10,000	110	70,080	119
	Плов из отварной птицы	г	150	9,19	6,23	18,68	219,44		406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000		495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Итого обед:	г	580	20,770	14,590	58,980	467,740		
<b>5 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Борщ с капустой и картофелем	г	200	6,83	8	10,65	120	77,580	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	130	9,700	6,000	10,000	100,400		312
	Картофельное пюре	г	150	4,050	6,000	8,700	161,000		377
	Напиток из шиповника	г	200	0,700	0,300	18,300	78,000		496



	Суп гороховый	г	200	9,050	5,260	11,680	131,000	57,810	144
	Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,000	5,000	14,000	173,000		357
	Рис с овощами	г	150	4,000	2,600	35,000	182,000		241
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,600	0,000	20,100	84,000		495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		Пром.
	Итого обед:		670	30,630	13,220	90,980	624,300		
<b>10 день</b>									
	<b>Обед</b>								
	Щи из свежей капусты	г	200	7,500	5,100	3,040	136,000	79,440	106
	Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,000	5,000	4,430	177,360		299
	Картофель отварной	г	150	3,100	5,300	19,800	180,000		426
	Сок мультифруктовый	г	200	0,20	0,00	24,00	100,000		501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,980	0,360	10,200	54,300		110
	Итого обед:		710	21,780	15,760	61,470	647,660		