

**Десятидневное основное меню для обучающихся 7-11 лет
ГБОУ «курчалоевский центр образования» на 2025-2026 учебный год**

Завтраки и обеды

Неделя	День недели	Прием пищи	Блюда	Вес блюда, г
1	1	Завтрак	Котлета куриная	70
			Картофельное пюре	100
			Чай с лимоном	180
			Хлеб пшеничный	50
			Яблоко	100
		<i>итого</i>		500
1	1	Обед	Суп картофельный с бобовыми №113	200
			Котлета куриная	90
			Греча отварная №4.3	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700
1	1	Итого за день:		1200
1	2	Завтрак	Каша рисовая с изюмом №177	170
			Чай с молоком или сливками №378	180
			Хлеб пшеничный	50
			Яблоко №338	100
		<i>итого</i>		500
1	2	Обед	Суп-пюре из картофеля №131	200
			Сосиски "Особые халяль"	90
			Рис отварной №304	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700
1	2	Итого за день:		1200
1	3	Завтрак	Омлет с сыром №275	150

			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	60
			Яблоко №338	100
			Масло сливочное (порциями) №14	10
		<i>итого</i>		500
1	3	Обед	Салат из моркови с сухофруктами №24	60
			Борщ №81	250
			Макаронные изделия отварные с маслом №203	120
			Чай с лимоном №459	200
			Хлеб пшеничный	60
			Масло сливочное (порциями) №14	10
			Сметана	10
		<i>итого</i>		710
1	3	Итого за день:		1210
1	4	Завтрак	Рис припущенный №305	100
			Сосиски "Особые халяль"	50
			Чай с молоком или сливками №378	180
			Хлеб пшеничный	70
			Яблоко №338	100
		<i>итого</i>		500
1	4	Обед	Суп гороховый №127	200
			Котлета куриная	90
			Картофельное пюре №377	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700
1	4	Итого за день:		1200
1	5	Завтрак	Рыба припущенная	90
			Картофельное пюре №377	150
			Чай с молоком или сливками №378	200
			Хлеб пшеничный	50
			Масло сливочное (порциями) №14	10
		<i>итого</i>		500

1	5	Обед	Салат из свеклы с яблоками №28	70
			Суп картофельный №112	200
			Плов с курицей №291	120
			Чай с лимоном №459	200
			Хлеб пшеничный	110
		<i>итого</i>		700
1	5	Итого за день:		1200
2	1	Завтрак	Рыба припущенная	90
			Рис отварной №304	250
			Хлеб пшеничный	50
			Булочка домашняя	90
			Масло сливочное (порциями) №14	20
		<i>итого</i>		500
2	1	Обед	Салат из квашеной капусты с луком №9	100
			Борщ со свежей капустой и томатом №83	205
			Макаронные изделия отварные с маслом №203	120
			Чай с лимоном №459	200
			Хлеб пшеничный	60
			Масло сливочное (порциями) №14	20
		<i>итого</i>		705
2	1	Итого за день:		1205
2	2	Завтрак	Сырники из творога запеченные №286	150
			Чай с молоком или сливками №378	200
			Хлеб пшеничный	50
			Яблоко №338	100
			Масло сливочное (порциями) №14	10
		<i>итого</i>		510
2	2	Обед	Суп картофельный с бобовыми №113	200
			Котлета куриная	90
			Греча отварная №4.3	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700

2	2	Итого за день:		1210
2	3	Завтрак	Запеканка из творога №279	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	60
			Яблоко №338	100
			Масло сливочное (порциями) №14	10
		<i>итого</i>		500
2	3	Обед	Суп гороховый №127	200
			Котлета куриная	90
			Рис отварной №304	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700
2	3	Итого за день:		1200
2	4	Завтрак	Котлета куриная	70
			Греча отварная №4,3	100
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	50
			Яблоко №338	100
		<i>итого</i>		500
2	4	Обед	Салат из моркови с сухофруктами №24	80
			Суп с фасолью №119	200
			Плов с курицей №291	120
			Чай с лимоном №459	200
			Хлеб пшеничный	100
		<i>итого</i>		700
2	4	Итого за день:		1200
2	5	Завтрак	Котлета куриная	70
			Рис отварной №304	100
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	50
			Яблоко №338	100
		<i>итого</i>		500
2	5	Обед	Суп гороховый №127	200

			Котлета куриная	90
			Рис отварной №304	150
			Чай с лимоном №459	180
			Хлеб пшеничный	80
		<i>итого</i>		700
2	5	Итого за день:		1200
		Среднее значение за период:		1202,5