

Двухнедельное основное меню для обучающихся 7-11 лет

ГБОУ «курчалоевский центр образования» на 2025-2026 учебный год

Завтраки и обеды

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218,4
			гор.блюдо	Картофельное пюре	100	2,7	4	5,8	70
			гор.напиток	Чай с лимоном	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			<i>итого</i>		500	14,52	17,6	75,84	519,84
1	1	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22
1	1	Итого за день:			1200	43,08	43,69	198,63	1341,06

1	2	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с изюмом №177	170	4,93	8,81	38,85	254,41
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	116,82
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			<i>итого</i>		500	11,59	11,06	95,69	528,66
1	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп-пюре из картофеля №131	200	4,64	4,76	13,72	116,28
			2 блюдо	Сосиски "Особые халяль"	90	8,55	12,15	2,47	153,43
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	214
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			<i>итого</i>		700	23,18	23,17	100,07	705,88
1	2	Итого за день:			1200	34,77	34,23	195,76	1234,54
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Омлет с сыром №275	150	16,87	23,25	2,81	276
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	120,88
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	74,64
			<i>итого</i>		500	22,91	32,55	53,38	586,14
1	3	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	60	0,72	3,66	9,72	86
			1 блюдо	Борщ №81	250	9,1	10,85	8,56	171

			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	182
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,14	133
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
			кисломол.	Сметана	10	0,25	2	0,34	19
			<i>итого</i>		710	19,58	31,09	81,9	705
1	3	Итого за день:			1210	42,49	63,64	135,28	1291,14
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Рис припущенный №305	100	2,43	2,87	24,45	133,35
			гор.блюдо	Сосиски "Особые халяль"	50	4,75	6,75	1,37	85,23
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	180	1,52	1,35	15,9	81,83
			хлеб	Хлеб пшеничный	70	5,52	0,7	33,8	163,58
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	75,6
			<i>итого</i>		500	15,42	12,07	92,32	539,59
1	4	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	97,74
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	281,69
			гарнир	Картофельное пюре №377	150	4,05	6	8,7	105
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			<i>итого</i>		700	24,9	25,76	93,79	706,6
1	4	Итого за день:			1200	40,32	37,83	186,11	1246,19

1	5	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	15,6	0,6	0,96	77
			гор.блюдо	Картофельное пюре №377	150	4,04	6	8,7	116
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	120
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	75
			<i>итого</i>		500	25,18	16,65	49,83	470
1	5	Обед	закуска	Салат из свеклы с яблоками №28	70	0,7	4,2	7,7	79
			1 блюдо	Суп картофельный №112	200	2,6	2,7	8,6	80
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	266
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	110	7,89	1	48,29	241
			<i>итого</i>		700	24,78	16,37	101,72	705
1	5	Итого за день:			1200	49,96	33,02	151,55	1175
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Рыба припущенная	90	13	0,5	0,8	60
			гор.блюдо	Рис отварной №304	250	2,43	3,58	24,46	130
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	109
			сладкое	Булочка домашняя	90	4,2	6,7	27,8	172
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	116
			<i>итого</i>		500	23,69	23,58	77,39	587

2	1	Обед	закуска	Салат из квашеной капусты с луком №9	100	1,6	6	8,2	103
			1 блюдо	Борщ со свежей капустой и томатом №83	205	5,01	3,8	12	114
			2 блюдо	Макаронные изделия отварные с маслом №203	120	5,46	5,79	30,46	196
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,09	8,55	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	60	5,53	0,7	33,81	185
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	20	0,12	12,3	0,19	98
			<i>итого</i>		705	17,75	28,68	93,21	735
2	1	Итого за день:			1205	41,44	52,26	170,6	1322
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Сырники из творога запеченные №286	150	15,8	5,3	17,9	199
			гор.напиток	Чай с молоком или сливками №378	200	1,52	1,35	15,9	82
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	79
			<i>итого</i>		510	22,54	15,75	74,87	553
2	2	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп картофельный с бобовыми №113	200	5,04	2,86	11,68	92,62
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	262,7
			гарнир	Греча отварная №4.3	150	8,59	6,09	38,64	243,73

			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35,13
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187,04
			<i>итого</i>		700	28,56	26,09	122,79	821,22
2	2	Итого за день:			1210	51,1	41,84	197,66	1374,22
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога №279	150	23,85	11,55	22,5	289,35
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39,02
			хлеб	Хлеб пшеничный	60	4,73	0,6	24,14	121
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	72
			кисломол.	Масло сливочное (порциями) №14	10	0,08	8,2	0,13	65
			<i>итого</i>		500	29,89	20,85	73,07	586,37
2	3	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187
			<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812
2	3	Итого за день:			1200	54,38	45,98	194,85	1398,37
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	203
			гор.блюдо	Греча отварная №4,3	100	5,73	4,06	25,76	151
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,1	9,5	39
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	117

			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			<i>итого</i>		500	17,55	17,66	95,8	586
2	4	Обед	закуска	Салат из моркови с сухофруктами №24	80	0,84	4,27	11,34	87
			1 блюдо	Суп с фасолью №119	200	5,72	19,4	17,49	241
			2 блюдо	Плов с курицей №291	120	13,56	8,38	28,58	220
			гарнир						
			напиток	Чай с лимоном №459	200	0,03	0,1	9,5	39
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	100	6,32	0,8	38,64	171
			<i>итого</i>		700	26,47	32,95	105,55	758
2	4	Итого за день:			1200	44,02	50,61	201,35	1344
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Котлета куриная	70	6,65	12,6	19,6	218
			гор.блюдо	Рис отварной №304	100	2,43	3,58	24,46	130
			гор.напиток	Чай с лимоном №459	180	0,02	0,09	8,55	35
			хлеб	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,14	121
			фрукты	Яблоко №338	100	1,2	0,4	16,8	76
			<i>итого</i>		500	14,24	17,17	93,55	580
2	5	Обед	закуска						
			1 блюдо	Суп гороховый №127	200	5,92	2,62	12,62	98
			2 блюдо	Котлета куриная	90	8,58	16,25	25,28	282
			гарнир	Рис отварной №304	150	3,64	5,37	36,69	210
			напиток	Чай с лимоном №459	180	0,03	0,09	8,55	35
			хлеб бел.	Хлеб пшеничный	80	6,32	0,8	38,64	187

		<i>итого</i>		700	24,49	25,13	121,78	812
2	5	Итого за день:		1200	38,73	42,3	215,33	1392
		Среднее значение за период:		1202,5	44,029	44,54	184,71	1311,85