

Утверждаю
 Директор МБОУ ССОШ
 Благовещенского района
 Алтайского края
 _____ С.Е.Суханова
 « ____ » _____ 2023

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛ
 МБОУ «Степноозерская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района
 Алтайского края

2023 – 2024 учебный год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	№ рецептуры
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
Горячий бутерброд с помидором и сыром:						
помидор св. порционный	30	1,59	5.00	16.07	7.48	8
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68.00	
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	
Макаронник с мясом	200	14.38	11.87	35.50	350.51	285
Кондитерское изделие	30.0	1.7	2.2	3.07	122.9	пр
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	952
ИТОГО:		23.57	26.16	92.411	702.00	
2 ДЕНЬ						
Закуска: Икра кабачковая	60	1.54	5.0	7.37	21.4	92
Курица тушёная с морковью	100	14.1	9.3	4.4	131.3	54-25м
Гарнир рисовый	150	4.96	7.26	50.36	256.74	679
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Фрукты : банан	200	3.00	2.00	15.00	192.00	пр
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,05	14,00	38,00	377
ИТОГО:		24.07	23.88	106.07	707.44	
3 ДЕНЬ						
Закуска: Капуста квашеная	60	1.54	0.05	13.57	21.4	пр
Картофельная запеканка с мясом	200	19.53	20.78	38.43	340.76	255
Сыр	15	3,48	4,43	0,00	54,60	42
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Фрукты : яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пр
Сок натуральный	200	1.00	0.00	23,46	94,25	пр

ИТОГО:		26.22	25.93	100.2	626.01	
4 ДЕНЬ						
Закуска: Кукуруза консервир.	60	2.5	2.06	1.3	8.00	пр
Биточки из говядины	80	12,44	11,24	6,56	183,00	608
Гарнир перловый	150	4,79	8,26	30,83	197,02	679
Соус красный основной	30	1,23	1,67	1,83	14,20	833
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Кондитерское изделие	30.0	1.7	2.2	18.08	82.9	пр
Чай с сахаром	200	0.60	0.26	24.00	117.0	943
ИТОГО:		23.53	25.96	97.54	670.12	
5 ДЕНЬ						
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	пр
Котлета рыбная любительская	100	14.95	12.48	4.16	161.07	386
Макаронные изделия отварные	150	5,52	7.01	35.25	198,45	688
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Фрукты: апельсин	200	2.00	1.70	19.80	80.04	пр
Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.26	24.00	117.0	108
ИТОГО:		24.84	24.97	101.88	646.56	
6 ДЕНЬ						
Закуска: Огурцы св. или сол.	100	0,48	0,06	11,56	11,40	пр
Гречка с тушеным мясом	200	12.2	14.3	44.8	368.4	259
Бутиерброд с маслом и сыром	40/10/1 5	5,27	9,02	19,57	179,30	3
Кофейный напиток на молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	952
ИТОГО:		24.35	25.77	98.33	675.1	
7 ДЕНЬ						
Перец сл. болгарский нарезка	80	1.44	3.0	9.57	21.4	пр
Рагу с курицей	200	21.0	17.0	17.5	247.0	54- 22м
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Фрукты :банан	200	3.00	2.00	35.00	192.00	пр
Сок натуральный	200	1.00	0.00	23,46	94,25	пр
ИТОГО:		26.71	22.27	100.47	622.65	
8 ДЕНЬ						
Горячий бутерброд с помидором и сыром: помидор св порционный Хлеб Сыр	30	1,59	0,60	16,07	7,48	8
	30	0,27	0,27	14,94	68,00	
	15	5,48	4,43	0,00	54,60	
	200	17,33	18,69	33,71	418,37	257
Плов с мясом	200	17.33	18.69	33.71	418.37	257
Кисель	200	0,20	0,00	14,00	128,00	122

ИТОГО:		24.87	23.99	93.66	676.45	
9 ДЕНЬ						
Закуска: Огурцы св.илисол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	пр
Гуляш из говядины	80/40	19,72	17,89	6,74	301.53	591
Пюре картофельное	100	2,06	3.2	13.6	106.97	694
Капуста тушеная	50	0.78	1.6	34,52	43.6	336
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Кондитерское изделие	30	0.70	1.4	17.25	57.00	пр
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
ИТОГО:		25.21	22.42	115.61	707.75	
10 ДЕНЬ						
Перец сл.болгарский нарезка	80	1.44	3.0	9.57	21.4	пр
Котлета из говядины	80	8,44	10,24	12,56	183,00	608
Горошница	150	11.3	6.9	38.13	226.14	13
Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	833
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68.0	пр
Фрукты :мандарин	100	0,40	0,40	9,80	47,00	пр
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	377
ИТОГО:		22.04	22.23	97.48	617.74	