

Утверждаю
 Директор МБОУ СОШ
 Благовещенского района
 Алтайского края



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
МБОУ «Степноозерская средняя общеобразовательная школа»
 Благовещенского района Алтайского края 2023 – 2024 учебный год

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг. ценность, ккал	На рецензии
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1	2	3	4	5	6	7
1 ДЕНЬ						
Перец сл. болгарский нарезка	50	1,44	3,0	9,57	21,4	по
Тертая мясная	80/80	11,78	12,91	14,80	225,00	286
Пюре картофельное	150	7,06	4,8	20,45	137,25	694
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	по
Кондитерское изделие	30,0	1,7	1,2	23,08	87,9	по
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	122
ИТОГО:		22,45	23,18	96,84	680,55	
2 ДЕНЬ						
Каша Молочная «Дружба»	200	12,99	10,83	49,11	301,11	680
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	9,27	9,02	19,57	179,30	3
Фрукты: яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	по
Каша с молоком	200	1,52	3,72	22,49	145,2	939
ИТОГО:		26,18	23,97	100,97	672,61	
3 ДЕНЬ						
Закуска: Икра свекольная	50	1,13	3,37	6,8	65,7	54-15a
Котлета из куриного мяса	80	10,44	11,24	6,56	183,00	918
Масло отварная с овощами	150	10,5	8,3	31,3	224,9	54-13r
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	по
Фрукты: мандарины	100	1,00	0,70	19,80	40,54	по
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	943
ИТОГО:		23,54	23,88	93,4	600,34	
4 ДЕНЬ						
Зеленка: Непуста квашеная	50	1,54	0,05	13,57	21,4	по
Котлетка на заливке с мясом	200	19,53	20,78	38,43	340,76	253
Омлет	15	3,48	4,43	0,00	54,80	41
Хлеб	30	0,27	0,27	14,94	68	по
Фрукты: яблоки	100	0,40	0,40	9,80	47,00	по
Сок натуральный	200	1,00	0,00	23,46	94,25	по
ИТОГО:		26,22	25,93	100,2	625,01	
5 ДЕНЬ						
Горячий бутерброд с помидором и сыром; помидор свекольный	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	
6 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	
7 ДЕНЬ						
Закуска:Кукуруза консервир.	60	2.5	0.06	3.3	8.00	пр
Котлета из говядины	80	7.56	9,24	14.93	183,00	608
Гарнир пшеничный	150	6.57	5.42	37.88	221.16	679
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	4,27	7,02	19,57	129,30	3
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959
ИТОГО:		24.42	25.46	101.17	686.66	
8 ДЕНЬ						
Закуска: Огурцы св.или сол.	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	
9 ДЕНЬ						
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	пр
Тефтели рыбные в соусе	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	
10 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	

11 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
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	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	

12 ДЕНЬ

Горячий бутерброд с помидором и сыром: помидор св порционный	30	1,59	0.60	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
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		

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	№ рецеп туры
		Белки г	Жиры г	Углеводы, г		
1 ДЕНЬ						
Каша молочная пшеничная с курагой	210	11.8	11.7	42.1	308.8	54-8к
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	9,27	9,02	19,57	179,30	3
Кондитерское изделие	30.0	1.7	2.2	13.08	72.9	пр
Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	952
ИТОГО:		24.17	25.31	97.15	677	
2 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	
3 ДЕНЬ						
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	6,56	8,40	пр
Печень говяжья тушёная в соусе	80\30	16.32	18.95	7,10	270.15	261
Пюре картофельное	150	3,06	2,80	20,45	137,25	694
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Бутерброд с повидлом	25/15	1.7	2.4	24.25	77.0	8
Компот из кураги	200	0,04	0,00	14,76	91.98	54-2хн
ИТОГО:		22.02	23.78	88.06	652.8	
4 ДЕНЬ						
Закуска: Зеленый горошек	60	1,10	2,25	13,73	30,00	пр
Омлет натуральный	200	16,27	14,16	25,65	372	438
Бутерброд с маслом и сыром	40/10/15	7,27	9,02	29,57	189,30	3
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	24,00	28,00	943
ИТОГО:		24.84	25.43	92.95	619.3	
5 ДЕНЬ						
Закуска: Капуста квашеная	60	1.54	5.0	9.57	11.4	пр
Рыба, тушен. в сметан. соусе с овощами	100/40	19,43	14,19	0,31	185.32	486
Гарнир рисовый	150	4.96	7.26	50.36	256.74	679
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	13,00	94,25	пр
ИТОГО:		27.6	24.12	108.44	662.71	

6 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
Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.26	24.00	117.0	943
ИТОГО:		23.53	25.96	97.54	670.12	
7 ДЕНЬ						
Закуска: Морковь отварная нарез.	60	1.2	3.75	6.22	15.00	пр
Запеканка из творога со сгущ. мол	150/20	17,64	18	28,4	279,6	469
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Сыр	15	5,48	4,43	0,00	54,60	пр
Фрукты :банан	100	3.00	1.00	42.00	96.00	пр
Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2	959
ИТОГО:		27.79	27.45	105.56	661.2	
8 ДЕНЬ						
Закуска: Огурцы св.или сол.	60	0,48	0,06	1,56	8,40	пр
Тушёный картофель с мясом	80/160	19.04	20.33	19.13	334.08	436
Бутерброд с повидлом	25/15	1.7	2.4	24.25	77.0	8
Фрукты :яблоко	200	3.00	1.00	42.00	96.00	пр
Кисель	200	0,20	0,00	14,00	128,00	122
ИТОГО:		24.42	23.79	100.94	643.48	
9 ДЕНЬ						
Горячий бутерброд с помидором и сыром:						
помидор св порционный	30	1,59	0.60	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	
Плов с курицей	200	15.3	12.1	33.2	314.6	54-12м
Кондитерское изделие	30.0	1.7	7.2	13.08	132.9	пр
Компот из сухофруктов	200	1.00	0.00	23,46	94,25	868
ИТОГО:		25.34	24.6	100.75	671.83	
10 ДЕНЬ						
Закуска: Зеленый горошек	60	2,10	2.25	3.73	30,00	пр
Котлета рыбная любительская	80	12,64	12.40	4.50	143.1	511
Макаронные изделия отварные	150	5,52	7.01	35.25	198,45	688
Соус белый сметанный	50	1.7	6.0	1.5	95.0	54-4с
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68.0	пр
Фрукты : мандарин	100	5,48	4,43	0,00	54,60	пр
Напиток из плодов шиповника	200	0.60	0.26	24.00	117.0	679
ИТОГО:		24.36	24.56	104.05	670.79	
11 ДЕНЬ						
Перец сл.болгарский нарезка	80	1.44	3.0	9.57	21.4	пр
Голубцы ленивые	80/30	9.56	7.68	4.93	121.38	298
Гарнир пшениный	150	7.57	9.42	30.14	221.16	679
Хлеб	30	0.27	0.27	14.94	68	пр
Сыр	15	5,48	3,43	0,00	54,60	пр
Кофейный напиток на сгущ. молоке	200	1,40	2,39	22,40	116,00	952
ИТОГО:		25.72	26.19	106.02	697.79	

12 ДЕНЬ

Горячий бутерброд с помидором и сыром:						
помидор св порционный	30	1,59	0,60	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	
Капуста тушёная с мясом	200	16,1	17,8	32,2	347,1	54-10м
Кондитерское изделие	30,0	1,7	2,2	23,08	132,9	пр
Чай с сахаром и лимоном	200	0,20	0,00	14,00	58,00	943
ИТОГО:		25,34	25,3	100,29	667,48	