

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Беловская средняя общеобразовательная школа»
Троицкого района, Алтайского края,
п.Беловский , ул Школьная,14а

Утверждено приказом
директора МБОУ
«Беловская СОШ»
от 21.08.2023 № 81-осн

**Примерное двухнедельное меню
питания учащихся
для 1-4 классов (завтрак)
на 2023-2024 учебный год**

(На основании Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий «Для предприятия и общественного питания»)

(Коллектив разработчиков: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, Л.У.Голунова и другие

ф

День № 1

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	168	Каша рисовая молочная	200/10	4.52	4.07	36.98	197
2	ф	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5.35	14.55	21.85	212
3	42	Сыр(порционно)	20	4.64	5.9	-	72.8
4	1009	Чай	200/15	0,2	-	14.0	28.0
итого			505	14.71	24.52	72.83	509.8

День № 2

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	436	Жаркое из мяса птицы с картофелем	80/160	21.64	15.29	21.5	310
2	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	5,35	2,25	21,75	137
3	ф	Огурец свежий	60	0.7	-	3.1	67.3
4	933	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	26	106
итого			550	27.89	17.54	72.35	620.3

День № 3

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	304	Плов (мясо птицы)	100/160	25.38	21.25	44.61	471.25
2	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
3	943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14	28
4	43	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4
ИТОГО			625	32.34	28.58	89.38	723.65

День № 4

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	307	Котлета рубленая из мяса птиц	100	12.13	17.4	9.86	245
2	679	Каша гречневая	150	7.46	5.61	35.84	230.45
3	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
4		Сок натуральный	200	0.6	-	33.0	136.
ИТОГО			500	25.54	25.26	100.15	748.45

День №5

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	221	Суп гороховый с мясом и сметаной	250\20	11,2	9,28	19,94	208,08
2	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
3	959	Какао с молоком	200	3.52	3.72	25.49	145.2
4		Огурцы свежие (нарезка)	60	0,7	0	3,1	67,3
ИТОГО			580	20.77	15,25	70.28	557.58

День №6

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	301	Птица тушеная с соусом сметанным	200	22.06	18.23	5.88	276.25
2	694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
3	1009	Чай с сахаром	200	0,2	-	14.0	28
4	ф	Хлеб пшеничный(порционнo)	50	5.35	2.25	21.75	137
Итого			650	31.69	26.88	68.89	624.25

День № 7

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	591	Гуляш (мясо птицы)	80/75	19.72	17.89	4.76	168.2
2	688	Рожки отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45
3	933	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	26	106
4	ф	Хлеб пшеничный (порционнo)	50	5.35	2.25	21.75	137
5		Салат из квашеной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.2
Итого			655	32.37	29.65	86.62	662.85

День №8

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	321	Рагу из овощей	180	2.75	13.2	17.33	199.2
2	637	Мясо куриное отварное	100	21.1	13.6	-	206.25
3	ф	Хлеб пшеничный(порционнo)	50	5.35	2.25	21.75	137
4	ф	Сок натуральный	200	0.6	-	33	136
Итого			530	29.8	29.05	72.08	678.45

День №9

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	244	Рыба припущенная с овощами(минтай)	100	7.65	1.01	3.18	52.5
2	694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
3	ф	Хлеб пшеничный(порционнo)	50	5.35	2.25	21.75	137
4	943	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28
5	865	Соус сметанный с луком	50	1.6	5.5	4.55	75.4
6	ф	Огурец свежий	60	1.0	-	3.0	87.0
Итого			660	19.88	15.16	73.74	562.9

День № 10

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	208	Суп рассольник с мясом и сметаной	250/20	6.71	6.31	14.29	175
2	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
3	951	Кофейный напиток на молоке	200	1,4	2.0	22.4	116
4	ф	Булочка	50	5.88	5.88	26.64	176
ИТОГО			570	19.29	16.44	85.08	604