

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

Утверждено приказом
директора МБОУ
«Беловская СОШ»
от 26.08.2024 № 90-осн

**Примерное двухнедельное меню
питания учащихся
для 1-4 классов (завтрак)
на 2024-2025 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

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	8,8	212	
3	42	Сыр(порционно)	20	4.64	5.9	-	72.8	
4	1009	Чай	200/15	0,2	-	14.0	28.0	
5		Яблоко	100	0	0	9,8	50	
итого			605	14,71	24.52	69,58	604,6	

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	8,8	137	
3	ф	Огурец свежий	60	0.7	-	3.1	67.3	
4	933	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	23,02	106	
5		Банан	100	0	1	21	89	

ИТОГО	650	26,89	18,54	77,42	709,3
--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

День № 3

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	304	Плов (мясо птицы)	100/160	22,86	21.25	35,54	471.25
2	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	4,35	2.25	8,8	137
3	943	Чай с сахаром	200/15	0	-	14	28
4	43	Салат из свежей капусты	100	1.41	5.08	9.02	87.4
5		Груша	100	0	0	10	57
ИТОГО			725	28,82	28.58	77,36	780,65

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	4,83	5.61	10,6	230.45
3	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	4,35	2.25	8,8	137
4		Сок натуральный	200	0.6	-	33.0	136.
5		Киви	100	0,8	0,4	8,1	47
ИТОГО			600	22,71	25,66	70,36	795,45

День №5

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	221	Суп гороховый с мясом и сметаной	250\20	8,6	9,28	19,94	208,08
2	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	4,35	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

5		Апельсин	100	0	0	8	37	
Итого			680	17,17	15,25	78,28	594,	

День №6

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц	
1	301	Птица тушеная с соусом сметанным	150	16,5	13,7	4,5	207,2	
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(порционно)	50	4,35	2.25	8,8	137	
5		Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	56	
Итого			720	25,5	22,7	64,2	611,2	

День № 7

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц	
1	591	Гуляш (мясо птицы)	75/50	19.72	17.89	4.76	168.2	
2	688	Рожки отварные	150	5.2	4.52	11,51	168.45	
3	933	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	26	106	
4	ф	Хлеб пшеничный (порционно)	50	4,35	2.25	8,8	137	
5		Салат из квашеной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.2	
6		Банан	120	1,58	4,99	7,66	83,2	
Итого			745	31,45	30,15	79,73	768,85	

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(порционно)	50	4,35	2,25	8,8	137
4	ф	Сок натуральный	200	0.6	-	33	136
5		Груша	120	0,4	0	10,7	68
ИТОГО			650	29.2	29.05	69,83	746,45

День №9

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	244	Рыба припущенная с овощами(минтай)	100	7.65	1.1	3.18	52.5
2	694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
3	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	4,35	2,25	8,8	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
7		Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	50
ИТОГО			760	19,68	15.45	68,29	612,9

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	4.35	2.25	8.8	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
5		Киви	100	0.8	0.4	8.7	47
ИТОГО			670	19.14	16.84	80.83	651