

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 5- 11 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.Е.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	42	Сыр ( порционно)	20	4.64	5.9	-	72.8
3	ф	Хлеб пшеничный с маслом	50/10	5.35	14.55	21.85	212
4	943	Чай с сахаром	200/15	0,2	-	14.0	28
<b>5</b>		<b>Свекла отварная</b>	<b>60</b>	<b>1.7</b>	<b>0,0</b>	<b>10.5</b>	<b>46</b>
<b>итого</b>			<b>565</b>	<b>16.41</b>	<b>24.52</b>	<b>83.33</b>	<b>555.8</b>

**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		Огурец свежий	60	1.0	-	3.0	87
4	933	Компот из сухофруктов	200	0.2	-	26.0	106
<b>итого</b>			<b>550</b>	<b>28.19</b>	<b>17.54</b>	<b>72.25</b>	<b>640</b>

### 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
<b>итого</b>			<b>625</b>	<b>32.34</b>	<b>28.58</b>	<b>89.38</b>	<b>723.65</b>

### День № 4

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	307	Котлета рубленая из птицы	100	12.13	17.4	9.86	245
2	679	Каша гречневая	200	9.94	7.48	47.78	307.26
3	ф	Хлеб пшеничный ( порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
4		Сок натуральный	200	0.6	-	33.0	136
<b>итого</b>			<b>550</b>	<b>28.02</b>	<b>27.13</b>	<b>112.39</b>	<b>825.26</b>

### День №5

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	206	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
<b>итого</b>			<b>580</b>	<b>20.77</b>	<b>15.25</b>	<b>70.28</b>	<b>557.58</b>

### 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	943	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	14.0	28.0
4	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	5.35	2.25	21.57	137
<b>Итого</b>			<b>650</b>	<b>31.69</b>	<b>26.88</b>	<b>68.89</b>	<b>624.25</b>

### 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	753	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 (порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137
5	81	Салат из квашеной капусты	100	1.58	4.99	7.66	83.2
<b>Итого</b>			<b>655</b>	<b>32.37</b>	<b>29.65</b>	<b>86.62</b>	<b>662.85</b>

### День №8

№	№тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	321	Рагу из овощей	180	2.75	15.2	17.33	199.2
2	637	Мясо куриное отварное	100	21.1	13.6	-	206.25
3	ф	Хлеб пшеничный(порционно)	50	5.35	2.25	21.75	137.0
4		Сок натуральный	200	0.6	-	33.0	136
5		Свекла отварная	60	1.7	-	10.5	46
<b>Итого</b>			<b>590</b>	<b>31.5</b>	<b>29.05</b>	<b>82.58</b>	<b>724.45</b>

### День №9

№	№ тк	Блюдо	Выход	Б	Ж	У	Э/Ц
1	244	Рыба припущенная с овощами	100	7.65	1.01	3.18	52.5
2	694	Картофельное пюре	200	4.08	6.4	27.26	183
3	865	Соус сметанный с луком	50	1.6	5.5	4.55	75.4
4	ф	Хлеб пшеничный	50	5.35	2.25	21.75	137
5		Огурец свежий	60	1.0	-	3.0	87.0

6	943	Чай с сахаром	200/15	0.2	-	14.0	28.0
<b>итого</b>			<b>675</b>	<b>19.88</b>	<b>15.16</b>	<b>73.74</b>	<b>562.9</b>

**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		Булочка	50	5.88	5.88	26.64	176
<b>итого</b>			<b>570</b>	<b>19.34</b>	<b>16.44</b>	<b>85.08</b>	<b>604</b>