

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 5- 11 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.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
5		Свекла отварная	60	1.7	0,0	10.5	46
итого			565	16.41	24.52	83.33	555.8

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

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 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
итого			550	28.02	27.13	112.39	825.26

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
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	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
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	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
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	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
Итого			590	31.5	29.05	82.58	724.45

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
итого			675	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		Булочка	50	5.88	5.88	26.64	176
итого			570	19.34	16.44	85.08	604