

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Благовещенская средняя общеобразовательная школа № 1
имени Петра Петровича Корягина»
Благовещенского района Алтайского края

Утверждаю
Директор МБОУ БСОШ №1 им.П.П.Корягина



О.И.Гермаш

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней
для детей 1-4 классов

2023 год

наименование блюд	Выход г., мл.	№ тех. карт	Белки г.	жиры, г.	углево- ды, г.	калор- ть ккал	витамины мг				мин.в-ва (мг)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Se
1 день														
Тефтели	90		10,78	9,9	11	174,35	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	150	130	17,3	3,84	38,13	246,14					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с лимоном	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,07	10			495		440	
Хлеб	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-помидор свеж.	60		0,6	0,1	2	43	0,01	2		0,1	7	7	4	
Всего за день	550		31,05	14,83	79,68	596,84								
2 день														
Котлеты куриные	90		17,82	9,9	13,2	158,29	0,08	11			11	59	22	0,4
Каша гречневая	150	219	8,73	5,43	45	263,8					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб ржаной	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
Всего за день	550		29,57	16,71	85,38	590,46								
3 день														
Рыба туш.с овощами	140	172	10,37	6,7	5,4	174,5	0,11	1,8	0,01	0,26	20	207	30	202
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,08	11			11	59	22	0,4
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурцы солён.	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0,02	3,6	2	0,04				
Какао с молоком	200	269	3,77	3,93	25,95	153,92	0,07				147		200	
Всего за день	580		19,73	17,11	78,98	551,92								
4 день														
Птица тушённая	90	213	15,7	9,4	3,3	169	0,08	11			11	59	22	0,4
Макаронны	150	227	5,52	5,29	35,25	211,09	0,17		0					
Соус томатный	50	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-помидор свеж.	60		0,6	0,1	2	43	0,01	2		0,1	7	7	4	
Сыр	10		1,74	2,21		38								
Всего за день	590		26,01	18,13	67,57	581,26								
5 день														
Запек.из твор.с соусом	200	141	29,22	12,11	29,1	342,23	49		78		52	185		
Компот из с/ф	200	283	0,56		27,89	113,79	9,3	230	1,3	25	9,5			
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурец свеж.	70		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
Всего за день	500		32,58	12,91	72,83	564,32								
6 день														
Котлеты куриные	90		17,82	9,9	13,2	158,29	0,08	11			11	59	22	0,4
Каша гречневая	150	219	8,73	5,43	45	263,8					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб ржаной	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
Всего за день	550		29,57	16,71	85,38	590,46								
7 день														
Тефтели	90		10,78	9,9	11	174,35	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	150	130	17,3	3,84	38,13	246,14					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с лимоном	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,07	10			495		440	
Хлеб	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	

Закуска-помидор свеж.	60		0,6	0,1	2	43	0,01	2		0,1	7	7	4	
Всего за день	550		31,05	14,83	79,68	596,84								
8 день														
Мясо тушённое	115	191	12,21	11,99	13,08	196,98								
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,08	11			11	59	22	0,4
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурцы солён.	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0,02	3,6	2	0,04				
Кофейный напиток	200	286	2,79	3,19	19,71	118,69	0,07				147		200	590
Всего за день	550		20,69	22,39	71,48	550,4								
9 день														
Голень куриная	120		17	16		216,25	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Макаронны	150	227	5,52	5,29	35,32	211,09	0,17		0					
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Хлеб	50		2,02	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-помидор свеж.	60		0,6	0,1	2	43	0,01	2		0,1	7	7	4	
	600		25,36	22,37	62,6	590,71								
10 день														
Омлет натуральный	140	132	11	18,04	3,04	221,08	49		78		52	185		
Масло сливочное	10	365	0,1	7,2	0,1	66	2,3	24	24	2	1			
Сыр	20	366	3,48	4,42		76	0,03	0,7	238	0,4	1000	600	55	
Огурцы свежие	30		0,3	0,2	0,8	24								
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Фрукты	100		0,7	0,28	40,6	94	0,5	5,6	5	0,3	40	34	25	
Всего за день	530		17,9	30,96	70,52	590,02								
Всего за 10 дней			264,82	186,32	772,26	5899,15								

шеф-повар

О.В.Иванова