


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 5-11 классов

2023 год

наименование блюда	выход г., мл.	№ тех. карт	белки г.	жиры, г.	углево- ды, г.	калор- ть ккал	витамины мг				мин.в-ва (мг)			
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Se
<b>1 день</b>														
Обед														
Тефтели	50		4,9	4,5	5	79,25	0,13	12	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	100	130	11,53	2,56	25,42	164,09				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	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с лимоном	200/8	294	0,07	0,01	15,31	61,62	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	
			21,14	10,71	90,2	577,49								
<b>2 день</b>														
Обед														
Котлеты говяжьи	50	189	5,34	5,86	2,87	88,37	0,08	11			11	59	22	0,4
Каша гречневая	100	219	5,82	3,62	30	175,87					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб	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	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
			15,92	13,25	88,55	590,61								
<b>3 день</b>														
Обед														
Рыба туш.с овощами	70	172	7,26	4,01	3,75	80,14	0,11	1,8	0,01	0,26	20	207	30	202
Картофельное пюре	100	241	1,6	3,03	23,29	88,22	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	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
			16,77	13,78	84,2	543,33								
<b>4 день</b>														
Обед														
Птица тушённая	50	213	7,85	4,7	1,65	84,5	0,08	11			11	59	22	0,4
Макароны	100	227	3,68	3,53	23,55	140,73	0,17		0					
Соус томатный	50	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200/15	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	
			16,29	11,85	82,72	546,4								
<b>5 день</b>														
Обед														
Запек.из tvor.с соусом	200	141	29,22	12,11	29,1	342,23	49		78		52	185		
Компот из с/ф	200/15	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.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
			32,58	12,91	72,83	564,32								
<b>6 день</b>														
Обед														
Котлеты говяжьи	50	189	5,34	5,86	2,87	88,37	0,08	11			11	59	22	0,4
Каша гречневая	100	219	5,82	3,62	30	175,87					20	300	200	14
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Хлеб	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	

Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
			15,92	13,25	88,55	590,61								

**7 день**

Обед														
Биточек	50	189	5,34	5,86	2,87	88,37	0,13	12	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	100	130	11,53	2,56	25,42	164,09					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	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с лимоном	200	294	0,07	0,01	15,31	61,62	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	
			21,58	12,05	89,08	586,61								

**8 день**

Обед														
Мясо тушённое	50	191	6,1	6	1,54	98,49	0,11	1,8	0,01	0,26	20	207	30	202
Картофельное пюре	100	241	1,6	3,03	23,29	88,22	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	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	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
			14,73	15,76	88,44	537,68								

**9 день**

Обед														
Котлеты говяжьи	50	189	5,34	5,86	2,87	88,37	0,08	11			11	59	22	0,4
Макароны	100	227	3,68	3,53	23,55	140,73	0,17		0					
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23								
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Чай с сахаром	200/15	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	
			13,6	12,86	82,2	550,47								

**10 день**

Завтрак														
Рассольник	250	42	5,03	11,3	32,38	149,6	0,04		0,08	3,5	44	134		
Чай с сахаром	200/15	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
Сыр	20	366	3,48	4,42		54,6								
Закуска-огурец свеж.	60		0,6	0,4	1,9	48	0,02	3,6	2	0,04				
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
			13,17	18,91	88,76	519,14								
			183,7	135,17	846,91	5584,86								

шеф-повар

О.В.Иванова

