

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



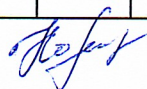
ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
на 10 дней
для детей 1-4 классов

2024 год

наименование блюд	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
1 день														
Котлеты куринные	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	0,21		19,2		15	181	120	3,52
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,01	0,67	14,5		8,2	9,5	2,3	0,33
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		0,04	0,3		4,5	7,2	3,8	
Закуска-огурец свеж.	60		0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,18
Всего за день	550		29,47	16,41	84,98	550,96								
2 день														
Рыба туш.с овощами	140	172	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,11	10,2	23,8		39	84	28	0,78
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурцы солён.	30		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	0,03	0,52	13,3		111		31	1,76
Булочка школьная	50	428	1,7	0,67	12,25	62	0,18			2,2	35	158	47	
Всего за день	600		24,6	18,37	77,12	564,48								
3 день														
Птица туш . с соусом	100/50	213/258	15,7	9,4	3,3	220	0,08	11			11	59	22	0,4
Макароны	150	227	5,52	5,29	35,25	211,09	0,17		18,4		12	41	7,2	0,06
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		0,4	0,28	9,8	47	0,5	5,6	0,015	0,3	40	34	25	
Всего за день	590		23,94	15,37	74,33	587,03								
4 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	0,44		0,9		78	215	70	8,65
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с лимоном	200/10	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,3	6,9		57	46	9,9	0,88
Хлеб	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Всего за день	500		30,45	14,73	77,68	553,84								
5 день														
Омлет натуральный	150	132	11	18,04	3,04	221,08	49		78		52	185		
Сыр	20	366	6,96	8,84		152	0,03	0,7	238	0,4	1000	600	55	
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	
Фрукты	200		0,6	0,56	20,6	98,2	0,5	5,6	0,015	0,3	40	34	25	
Всего за день	600		20,88	27,84	49,62	580,22								
6 день														
Пельмени	200		18	24	52	410								
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	
Масло сливочное	10	365	0,1	5,2	0,1	66	0,03	0,7	238	0,4	1000	600	55	
Всего за день	600		20,42	29,6	78,08	584,94								
7 день														
Рыба туш.с овощами	140	172	14,52	8,03	7,51	160,29	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Картофельное пюре	150	241	3,19	6,06	23,29	160,45	0,11	10,2	23,8		39	84	28	0,78
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурцы солён.	30		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	0,03	0,52	13,3		111		31	1,76
Булочка школьная	50	428	1,7	0,67	12,25	62	0,18			2,2	35	158	47	
Всего за день	600		24,6	18,37	77,12	564,48								
8 день														

Голень куриная	100	45	17	16		216,25	0,06	2,08	0,9			149,58	19,25	
Макароны	150	227	5,52	5,29	35,25	211,09	0,17		18,4		12	41	7,2	0,06
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,01	0,67	14,5		8,2	9,5	2,3	0,33
Чай с сахаром	200	300	0,12		12,04	48,64	0,07	10			495		440	
Хлеб	30	9	2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Фрукты	100		0,4	0,28	9,8	47	0,5	5,6	0,015	0,3	40	34	25	
Всего за день	580		25,34	22,7	72,07	594,51								
9 день														
Голубцы ленивые	90		9	9,8	10	160,6	0,13	10,12	0,02		57,6	204	47	
Гороховое пюре	150	130	17,3	3,84	38,13	246,14	0,44		0,9		78	215	70	8,65
Соус томатный	20	265	0,1	0,73	1,04	11,23	0,02	2,8		1,6	20	91	7	
Чай с лимоном	200/10	294	0,07	0,01	15,31	61,62	0,01	0,3	6,9		57	46	9,9	0,88
Хлеб	30		2,2	0,25	12,2	60,5	0,18			2,2	35	158	47	
Всего за день	500		28,67	14,63	76,68	540,09								
10 день														
Запек.из твор.с соусом	200/50	141	29,22	15,55	33,71	398,39	0,06	0,29	54,1		224	291	32	39
Компот из с/ф	200	283	0,56		27,89	113,79	9,3	0,02	15	25	28	25	18	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
Закуска-огурец свеж.	60	54-2	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,18
Всего за день	500		32,58	16,05	72,83	580,98								
Всего за 10 дней			274,32	173,82	766,88	5707,66								

шеф-повар



Н.А. Королева