

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

2024 год

наименование блюдо	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														
Котлета куриная	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	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	
Булочка молочная	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
	450		15,32	13,15	87,8	542,61								
2 день														
Рыба туш.с овощами	70		7,26	4,02	3,8	80,15	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Картофельное пюре	100	241	1,6	3,03	23,29	88,22	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.	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0,02	3,6	2	0,04				
Кофейный напиток	200	286	3,77	3,93	25,95	118,69	0,07				147		200	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
	510		16,77	13,79	85,9	508,11								
3 день														
Птица туш.с соусом	50	213	7,85	4,7	1,65	112,58	0,08	11			11	59	22	0,4
Макароны	100	227	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06		18		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
Булочка молочная	50	314	1,74	2,39	28,5	158	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	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
	450		15,69	11,75	80,42	531,48								
4 день														
Биточек	50		4,9	4,5	5	79,25	0,13	2	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 молочная	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		1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,02
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
	458		20,54	10,61	89	534,79								
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	200/15	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		0,5	0,1	0,75	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,18
	505		32,58	12,91	72,83	524,82								
6 день														
Котлета куриная	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	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	
Булочка молочная	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
	450		15,32	13,15	87,8	542,61								
7 день														
Рыба туш.с овощами	70		7,26	4,02	3,8	80,15	0,13	2	0,02		57,6	204	47	
Картофельное пюре	100	241	1,6	3,03	23,29	88,22	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.	60		0,2	0,02	0,42	2,75	0,02	3,6	2	0,04				
Кофейный напиток	200	286	3,77	3,93	25,95	118,69	0,07				147		200	
Булочка	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	

	510		16,77	13,79	85,9	508,11								
8 день														
Птица туш.с соусом	50	213	7,85	4,7	1,65	112,58	0,08	11			11	59	22	0,4
Макароны	100	227	3,68	3,53	23,55	140,73	0,06		18		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
Булочка молочная	50	314	1,74	2,39	28,5	158	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	
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
	450		15,69	11,75	80,42	531,48								
9 день														
Биточек	50		4,9	4,5	5	79,25	0,13	2	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 молочная	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		1,16	0,38	6,9	8,5	4,6	0,02
Хлеб	30		2,2	0,4	13,94	60,3	0,18			2,2	35	158	47	
	458		20,54	10,61	89	534,79								
10 день														
Рассольник	250/10	42	5,03	11,3	32,38	149,6	0,32	27,7	520		105	257	99	3,77
Булочка молочная	50	314	1,74	2,39	28,5	158	0,18			2,2	35	158	47	
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.	30		0,5	0,1	0,75	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,18
	585		10,03	14,19	103,46	490,19								
Итого за 10 дней			179,45	127,14	861,22	5357,48								

шеф-повар

Деря

Н.А.Королева