

Утверждено
Директор МБОУ НСОШ
М.С.Чупахин
От 01.09.2023г.



Примерное 10- дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков 1-4 классов при Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новокулундинская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края на 2023 – 2024учебный год

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День №1						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
679	Гарнир гречневый	150	8,2	5,3	15,9	124,6
608	Котлета в томатном соусе	90/30	8,51	14,06	10,3	201,0
945	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(апельсин)	180	1,4	1,4	34,5	158,4
Итого:		747	25,74	22,25	83,85	617,33
День № 2						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
591	Гуляш из мяса говядины	100	14,34	14,06	3,03	196,0
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	190	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		760	26,0	24,99	72,82	682,48
День № 3						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
436	Картофель тушеный с мясом говядины	80/170	7,15	4,15	15,31	300,01
ГОСТ	Сок фруктовый	200	-	-	24,0	91,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(банан)	200	3,2	1,0	25,9	210,0
Итого:		750	13,07	15,5	80,65	677,01
День № 4						
	- завтрак:					

	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
13	Гороховая каша	180	5,05	4,43	6,55	135,0
608	Голень цыпленка-бройлера тушеная	90/30	12,55	11,55	15,7	228,75
42	Сыр(порциями)	15	4,05	4,05	5,3	67,49
360	Кисель на натуральном соке	200	0,07	0,02	28,4	114,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(груша)	170	0,68	0,51	17,61	80,3
Итого:		755	25,43	20,98	80,33	710,44
День № 5						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
265	Плов с мясом говядины	170/80	18,2	19,4	29,5	378,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,57	0,07	19,96	99,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
966	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	87,0
Итого:		740	26,49	23,02	73,40	640,0
День № 6						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
591	Гуляш из говядины	100	14,34	14,06	3,03	196,0
945	Чай с молоком	200	1,6	1,4	16,40	86,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	190	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		760	24,74	23,51	70,01	658,99
День № 7						

	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,06	7,43	20,04	132,0
286	Тефтели в томатном соусе	80/30	6,53	5,22	1,82	217,83
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГОСТ	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	24,0	91,0
Итого:		750	16,17	15,88	80,51	626,32
День № 8						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
679	Гарнир гречневый	150	8,2	5,3	15,9	124,6
301	Голень цыпленка бройлера тушеная	80/30	12,55	11,55	13,7	228,75
377	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(апельсин)	180	1,4	1,4	34,5	158,4
Итого:		737	29,69	19,81	88,55	653,98
День № 9						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100/30	15,74	12,8	13,17	190,84
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,06	7,43	20,04	132,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,57	0,07	19,96	99,0

ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(банан)	200	3,2	1,0	25,9	210,0
Итого:		760	26,29	21,65	94,51	707,84
День № 10						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
286	Тефтели в томатном соусе	80/30	6,53	5,22	1,82	217,83
42	Сыр (порциями)	15	4,05	4,05	5,3	67,49
360	Кисель на натуральном соке	200	0,07	0,02	28,4	114,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	150	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		745	19,45	17,34	86,10	776,31

Утверждено
Директор МБОУ НСОШ
М.С.Чупахин
От 01.09.2023г.



Примерное 10- дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков 1-4 классов при Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новокулундинская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края на 2023 – 2024учебный год
Долинский филиал

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

День №1						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
679	Гарнир гречневый	150	8,2	5,3	15,9	124,6
608	Котлета в томатном соусе	90/30	8,51	14,06	10,3	201,0
945	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(апельсин)	180	1,4	1,4	34,5	158,4
Итого:		747	25,74	22,25	83,85	617,33
День № 2						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
591	Гуляш из мяса говядины	100	14,34	14,06	3,03	196,0
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	190	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		760	26,0	24,99	72,82	682,48
День № 3						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
436	Картофель тушеный с мясом говядины	80/170	7,15	4,15	15,31	300,01
ГОСТ	Сок фруктовый	200	-	-	24,0	91,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(банан)	200	3,2	1,0	25,9	210,0
Итого:		750	13,07	15,5	80,65	677,01
День № 4						
	- завтрак:					

	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
13	Гороховая каша	180	5,05	4,43	6,55	135,0
608	Голень цыпленка-бройлера тушеная	90/30	12,55	11,55	15,7	228,75
42	Сыр(порциями)	15	4,05	4,05	5,3	67,49
360	Кисель на натуральном соке	200	0,07	0,02	28,4	114,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(груша)	170	0,68	0,51	17,61	80,3
Итого:		755	25,43	20,98	80,33	710,44
День № 5						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
265	Плов с мясом говядины	170/80	18,2	19,4	29,5	378,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,57	0,07	19,96	99,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
966	Кисломолочный продукт	200	5,0	3,2	8,5	87,0
Итого:		740	26,49	23,02	73,40	640,0
День № 6						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
591	Гуляш из говядины	100	14,34	14,06	3,03	196,0
945	Чай с молоком	200	1,6	1,4	16,40	86,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	190	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		760	24,74	23,51	70,01	658,99
День № 7						

	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,06	7,43	20,04	132,0
286	Тефтели в томатном соусе	80/30	6,53	5,22	1,82	217,83
959	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
ГОСТ	Сок фруктовый в потребительской упаковке	200	-	-	24,0	91,0
Итого:		750	16,17	15,88	80,51	626,32
День № 8						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
679	Гарнир гречневый	150	8,2	5,3	15,9	124,6
301	Голень цыпленка бройлера тушеная	80/30	12,55	11,55	13,7	228,75
377	Чай с лимоном	200/7	4,51	1,14	7,71	57,33
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(апельсин)	180	1,4	1,4	34,5	158,4
Итого:		737	29,69	19,81	88,55	653,98
День № 9						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,35	0,05	0,95	5,5
486	Рыба тушеная в томатном соусе	100/30	15,74	12,8	13,17	190,84
694	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	4,06	7,43	20,04	132,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,57	0,07	19,96	99,0

ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(банан)	200	3,2	1,0	25,9	210,0
Итого:		760	26,29	21,65	94,51	707,84
День № 10						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,66	0,12	2,28	14,4
688	Отварные макароны	180	5,03	6,89	15,49	204,20
286	Тефтели в томатном соусе	80/30	6,53	5,22	1,82	217,83
42	Сыр (порциями)	15	4,05	4,05	5,3	67,49
360	Кисель на натуральном соке	200	0,07	0,02	28,4	114,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Фрукт:(яблоко)	150	0,74	0,74	18,32	87,89
Итого:		745	19,45	17,34	86,10	776,31