

Утверждено
Директор МБОУ НСОШ
М.С.Чупахин
от «01» 09 2023г.



Примерное 10 - дневное меню и пищевая ценность горячих завтраков 5-11 классов при Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Новокулундинская средняя общеобразовательная школа» Благовещенского района Алтайского края на 2023 – 2024 учебный 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	0,28	0,04	0,76	4,4
417	Отварные макароны с овощами	150/20	19,58	1,18	33,12	145,03
2	Бутерброд с повидлом	30/20	13,78	12,64	60,11	394,35
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		530	37,64	14,31	132,84	691,28
День № 2						
	- завтрак:					
170	Борщ со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,50
1090	Расстегай с повидлом	100	7,14	6,01	50,02	275,39
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	15,49	145,20
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		610	16,27	15,09	215,61	642,59
День № 3						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,4	0,05	0,85	6,5
679	Гарнир гречневый	200	9,94	7,48	47,78	307,26
608/331	Котлета с томатным соусом	80/20	15,55/1,27	11,55/7,05	15,7/5,52	228,75/89,31
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		610	31,16	26,58	108,70	779,32
День № 4						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,4	0,05	0,85	6,5

206	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75
1091	Пирог со свеклой	75	7,14	5,01	50,02	245,39
951	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	2,0	22,40	116,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	28,4	119,50
Итого:		635	18,23	12,79	118,0	622,14
День № 5						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	0,9	-	2,9	14,93
304	Плов с мясом курицы	80/130	20,30	17,0	35,69	377,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,04	-	24,76	94,20
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		520	25,04	17,45	88,20	605,63
День № 6						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи по сезону	60	1,3	-	9,1	16,5
258	Каша пшенная молочная	200	14,7	11,3	49,12	289,0
41	Масло сливочное	15	-	12,3	0,15	112,50
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		525	20,0	24,05	97,22	565,50
День № 7						
	- завтрак:					
197	Рассольник со сметаной	250/10	2,10	5,11	16,59	120,75
1090	Булочка сдобная	100	7,14	6,01	45,13	264,37
360	Кисель на натуральном соке	200	0,07	0,02	28,4	114,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		610	13,11	11,59	114,97	618,62
День № 8						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи сезонные	60	0,4	0,05	0,85	6,5
688	Отварные макароны	200	7,36	6,02	35,26	224,60

286/331	Тефтели в томатном соусе	70/50	8,87/1,27	9,83/7,05	11,71/5,52	171,0/89,31
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		630	21,90	20,40	92,19	638,91
День № 9						
	- завтрак:					
208	Суп-лапша	250	2,69	2,84	17,14	104,75
1090	Пирог с картофелем	80	5,04	4,64	30,7	285,0
868	Компот из с/ф с витамином С	200	0,04	-	24,76	94,20
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		580	11,57	7,93	97,45	603,45
День № 10						
	- завтрак:					
	Закуска: овощи сезонные	60	0,4	0,05	0,85	6,5
694	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,0
608/331	Котлета в томатном соусе	80/20	15,55/1,27	11,55/7,05	15,7/5,52	228,75/89,31
943	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	28,0
ГОСТ	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	119,50
Итого:		610	25,30	25,50	88,18	655,06