

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Баевская СОШ
Баевского района Алтайского края»

_____ В. С. Сараев

Примерное меню

школьных обедов для организации питания учащихся 1-4 классов
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Баевская средняя общеобразовательная школа
Баевского района Алтайского края»
в 2023-2024 учебном году

День	Название блюда	№ рецепта	Выход, г, мл	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	776	200	13,17	6,55	18,82	176,85
	Курица отварная	487	140	6,73	3,87	0,36	96,3
	Макароны отварные	332	160	5,82	5,28	42,8	237
	Кисель	648	200	0	0	14,8	162
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
					30,22	16,3	104,68
2	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	200	2,16	6,42	12,56	96,8
	Котлета	426	140	10,05	9,55	10,4	170
	Пюре из гороха с маслом	330	160	2,1	2,45	24,46	175
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				26,11	19,87	111,22	890,1
3	Борщ с капустой и картофелем	110	200	2,8	5,2	13,1	106
	Овощное рагу с мясом птицы	489	200	15,75	12,25	24,25	277,5
	Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3

	Нарезка из свежей капусты белокочанной		50	0,7	2,54	4,5	43,7
				24,95	21,59	81,25	732,5
4	Щи из свежей капусты с картофелем	124	200	2,3	6,81	13	188
	Рыба тушеная в томате с овощами	374	140	9,7	5,4	5,04	134,1
	Картофельное пюре	520	160	2,9	3,88	23,1	170
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
				25,4	16,74	98,74	744,7
5	Рассольник ленинградский с /м и гренками	132	200	7,2	4,58	14,11	104
	Тефтели в соусе	462	140	22,41	16,2	21,87	327,6
	Гречка с маслом	297	160	5,2	5,8	23,2	303
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
			46,61	28,03	122,98	1182,9	
6	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	46	200	2,16	6,42	12,56	96,8
	Макароны отварные	332	160	5,82	5,28	42,8	237
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	691	200	1,8	1,8	10,35	148

	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежей капусты белок-ной		60	0,7	2,54	4,5	43,7
				14,28	16,54	96,21	643,8
7	Щи со сметаной	32	200	2,94	6,81	22,91	186,31
	Гуляш из говядины	437	140	8,7	4,65	3,6	118,8
	Гречка с маслом	297	160	5,2	5,8	23,2	303
	Сок	658	200	1	0	21,2	88
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
					22,34	17,86	98,81
8	Суп с макаронными изделиями	147	200	2,16	8,42	12,56	196,5
	Жаркое по-домашнему	436	200	17,8	14,8	21,6	313,8
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
					30,86	23,97	93,66
9	Борщ с фасолью со сметаной	31	200	5,37	8,19	37,25	147
	Плов из отварной говядины	443	200	15,4	9,9	42,8	350
	Компот из сухофруктов	639	200	6	0,05	29,7	123,3
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3

	Нарезка из свежих огурцов		60	0,7	0,1	1,9	11
				31,27	18,74	137,65	749,6
10	Суп картофельный с бобовыми	139	200	4,96	3,35	15,68	112
	Овощное рагу с мясом птицы	489	200	15,75	12,25	24,25	277,5
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	691	200	1,8	1,8	10,35	148
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230
	Нарезка из свежих помидоров		60	1,1	0,2	3,8	24
				28,31	18,8	84,38	862,5

Меню предусматривает:

1. Приготовление мясных блюд из натурального мяса.
2. Использование обогащенных йодом и витаминами пищевых продуктов.
3. Проведение искусственной витаминизации третьих блюд аскорбиновой кислотой.