

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

_____ В. С. Сараев

Примерное меню

школьных завтраков 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	Курица отварная	487	140	14,85	3,87	0,36	96,3
	Макаронны отварные	332	160	6,12	11,5	41,04	293,4
	Кисель	648	200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	4,7	7,9	7,3	229,72
	Фрукт свежий		100	0,7	-	17,25	79,2
					28,67	23,57	123,75
2	Котлета	426	140	10,05	9,55	10,4	170
	Пюре из гороха с маслом	330	160	2,1	2,45	24,46	175
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
					19,03	19,45	72
3	Каша молочная с крупой	302	200	5,41	4,24	29,28	192
	Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
	Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)		200	3	0,6	8,2	117

	Запеканка из творога	31	100	4,24	3,8	13,7	200
				20,75	20,24	87,84	996,72
4	Рыба тушеная в томате с овощами	374	140	9,7	5,4	7,25	134,1
	Картофельное пюре	520	160	2,9	3,86	23,1	170
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
				18,78	16,71	67,49	626,1
5	Рассольник ленинградский с /м и гренками	132	200	7,2	4,58	14,11	104
	Чай	658	200	0,18	0,02	13,54	55
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	акт	30	2,4	0,9	14,7	230
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2
				15,98	16	72,11	689,72
6	Макароны отварные с сыром	295	180	9,98	5,39	44,5	300,6
	Кофейный напиток на сгущенном молоке	691	200	1,8	1,8	10,35	148
	Хлеб пшеничный	акт	50	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79,2

				15,88	16,49	83,75	634,6
7	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	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
	Фрукт свежий		100	0,7	-	6,5	79.2
					19	19,75	76,9
8	Каша молочная с крупой	302	200	5,41	4,24	29,28	192
	Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
	Кисломолочный продукт (йогурт, йогурт питьевой, ряженка)		200	3	0,6	8,2	117
	Запеканка из творога	31	100	4,24	3,8	13,7	200
					20,55	17,14	81,68
9	Плов из отварной говядины	443	200	15,4	9,9	40,8	450
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
	Фрукт свежий		100	0.7	-	6,5	79.2
					18,98	19,25	83,24

10	Суп картофельный с бобовыми	139	200	5,96	3,35	15,68	112
	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
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
	Фрукт свежий		100	0.7	-	6,5	79.2
					16,36	16,55	70,49

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.