

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

_____ В. С. Сараев

Примерное меню

школьных завтраков для организации питания учащихся 5-11 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	150	7,2	4,1	0,38	103
	Макаронны отварные	332	190	6,9	6,27	50,8	281
	Кисель	648	200	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
					19	19,87	126,18
2	Котлета	426	150	10,7	10,2	11,1	182
	Пюре из гороха с маслом	330	190	2,4	2,9	29	207
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
					20,78	20,75	81,14
3	Каша молочная с крупой	302	250	6,7	5,3	36,6	240
	Какао с молоком сгущенным	694	200	1,9	1,1	13,4	187
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
					16,3	17,1	83,66
4	Рыба тушеная в томате с овощами	374	170	11,7	6,5	6	162,8
	Картофельное пюре	520	210	3,8	5,1	30,3	223

	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
				23,18	19,25	77,34	755,1
5	Рассольник ленинградский с /м и гренками	132	250	7,75	5,7	17,6	130
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	30	2,3	0,3	15,6	71
	Хлеб ржаной	акт	50	4	1,5	24,5	383,3
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
				18,13	17,75	78,9	872,02
6	Макароны отварные с сыром	295	210	11,64	6,2	51,9	297,5
	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
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
				20,94	15,6	89,75	756,8
7	Гуляш из говядины	437	150	9,3	4,9	3,8	127
	Гречка с маслом	297	190	6,1	6,8	27,5	359
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
				20,48	21,25	77,64	777,3

8	Жаркое по-домашнему	436	250	22,25	18,5	27	392
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с сыром (батон)	70	70	3,7	7,1	1,5	193
					29,93	26,15	68,04
9	Плов из отварной говядины	443	240	18,4	11,8	51,36	420
	Чай	658	200	0,18	0,05	13,54	58
	Хлеб пшеничный	акт	50	3,8	0,5	26	118,3
	Бутерброд с маслом (батон)	1	70	1,1	9	6,8	115
					23,48	21,35	97,7
10	Суп картофельный с бобовыми с /м	139	250	6,2	4,1	19,5	140
	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	50	4	1,5	24,5	383,3
	Бутерброд с маслом и сыром (батон)	1	70	3,9	10,2	7,66	229,72
					18,2	17,9	77,61

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.