

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Благовещенская средняя общеобразовательная школа №2"
Благовещенского района Алтайского края



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД НА НОЯБРЬ, ДЕКАБРЬ 2022 ГОД

для 1-4 классов (завтрак 1,3,4-е классы).

Благовещенка
2022

Наименование блюд	выход	к/к	белки	жиры	угле- воды	Ca	Mg	Fe
День 1								
Завтрак								
Помидор св	60	86,2	13,73	9,38	9,27			
Тефтели с рисом	80	228,0	13,73	5,1	3,47	34,7	16,64	207,3
Картофельное пюре	180,0	95,5	2,17	4,07	14,05	4,2	11,5	80,5
хлеб пшеничный	20,0	84,6	0,14	10,32	15,0	57,3	14,6	0,84
масло сливочное	10	72						
Чай с лимоном	200\7	62,4			15,29			
Сок 0,2	200	54,0	0,6		26,0			
Итого:		682,7	16,64	29,47	83,08	96,2	42,74	288,64
День 2								
Завтрак								
Свёкла отварн.	60	0,78	5,4	14,2				
Гуляш говяжий	80	197,1	25,13	12,69	6,04	60,15	0,03	100
Гороховое пюре	150	166,5	4,65	0,5	34,85			
Компот с\фр	200,0	57				15,72	22,3	0,78
Хлеб масло сыр	20,10	134,6	0,14	10,32	15,0	57,3	14,6	0,84
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30,0	72,6	0,14	8,7	12,0	57,3	14,6	0,84
Яблоко	200	104	0,5	0,34	22,88			
Итого:		685,58	35,96	46,75	90,77	190,47	51,53	102,46

Наименование блюд	выход	к/к	белки	жиры	угле- воды	Ca	Mg	Fe
День 13								
Завтрак								
Свекла отварная с р/м	60,0	0,78	60,5	14,2	7,2			
Каша дружба молочная	200,0	440	8,3	14,6	72,5	18,57	84,2	2,96
Чай с лимоном	200	62,14						
хлеб пшеничный	30,0	22,2	0,14	10,32	15,0	57,3	14,6	0,84
Масло сливочное	10	72						
Сыр (Российский)	10	34,5	17,6	31	1,8			
мандарин	120	56,0	0,8	0,2	7,5			
банан	200	178	3,0	39,32	30,0	75,87	98,8	3,8
		897,16	90,34	109,64	134,0	151,74	197,6	7,6
День 14								
Завтрак								
Огурец свеж	60	0,78	5,4	14,2				
Тфетеля с соусом	100	197,1	25,13	12,69	6,04	60,15	0,03	100
Перловка отварная	150	166,5	4,65	0,5	34,85			
Компот с\фр	200,0	57				15,72	22,3	0,78
Хлеб масло сыр	20,10	134,6	0,14	10,32	15,0	57,3	14,6	0,84
Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	30,0	72,6	0,14	8,7	12,0	57,3	14,6	0,84
Яблоко	200	104	0,5	0,34	22,88			
Итого:		685,58	35,96	46,75	90,77	190,47	51,53	102,46