

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



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБОУ ВСОШ № 2  
А.Д. Денисенко  
2023 год

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД для детей 1-4 классы НА 2023-2024 ГОД

Благовещенка  
2023



3 день.

Наименование Блюда	Выход	к/к	Белки	Жиры	Угле- воды			
Завтрак								
Свекла отварная	60	33	1,7	0,2	5,71			
Гречка отварная	150	175,87	5,82	3,62	30,0			
Гуляш говяжий	100	221,53	21,68	24,21	6,74			
Кофейный напиток	200	60,0	0,4					
Хлеб пшеничный	50	72,6	2,7	1	16,27			
Итого	560,0	563,0	32,3	27,92	58,71			
Завтрак			4 день					
Рыба жаренная	100	165,95	14,3	9,81	10,61			
Гороховое пюре	150	135,0	10,05	0,12	26,55			
соус	50	49,0	0,7	3,1	4,2			
Чай с лимоном	200	86,0	0	0,44	21,6			
Бутерброд масло ,сыр	40/10	122,2	4,97	8,01	7,56			
Итого	550	558,0	30,02	21,48	70,52			





7 день

Наименование блюд	выход	к/к	белки	Жиры	угле- воды			
Завтрак								
Свегла отварная	60	33,	1,7		5,71			
Каша дружба	200	241,11	6,55	8,33	35,09			
Бутерброд масло .сыр	40/10	122,2	4,98	8,01	7,56			
Какао	200	153,92	3,77	3,93	25,95			
груша	150	174	1,14	0,36	46,38			
ИТОГО	650	724,23	18,14	20,63	120,69			
			8 день					
Завтрак								
Огурец соленый	60	13	0,8	0,1	1,7			
Жаркое по домашнему	200	334,08	22,54	17,33	22,13			
Компот из сух фр	200	113,79	0,56		27,89			
Хлеб пшеничный	50	72,6	0,4	0,4	9,8			
ИТОГО	510	530,0	24,3	17,83	61,52			
			9 день					
Завтрак								
Голень кур жарен	100	144	9,4	5,6	10,5			
Перловка отварная	150	65	1,9	0,2	13,4			
Бутерброд масло .сыр	40/10	122,2	4,98	8,01	7,56			
Чай с лимоном	200	86,0		0,44	21,6			
Банан	200	133	1,6	0,1	32,7			
ИТОГО	690	550,	17,88	14,35	85,76			

