

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

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ БСОШ № 2
А.Д. Денисенко
2024 год



**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД для детей 1-4 классы
НА 2024-2025 ГОД**

Благовещенка
2024

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
1 НЕДЕЛЯ**

ДЕНЬ: ПОНЕДЕЛЬНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Голень жаренная	100	16,4	21,7	23,0	175,0	185
Гречка отварная	150	7,46	5,61	35,84	174,0	679
Кофе напиток	200	0,15	0,036	15,04	58,48	221
Бутерброд с маслом	40	6,0	5,0	17,0	122,0	3
Огурец св	60	0	0	0	15	акт
итого		30,01	32,34	90,88	554,0	

ДЕНЬ: ВТОРНИК

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Жаркое по домашнему	200	22,54	17,33	22,13	334,08	181
Компот из сух фр	200	0,2	0	32,60	132,0	874
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
Свакла отварная	60	2,27	5,5	12,2	40	акт
Итого		27,29	23,1	82,5	578	

ДЕНЬ: СРЕДА

НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета с соусом	110	15,55	11,52	15,7	183,0	618
Макароньы отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Бутерброд с сыром	40	6,0	5,0	17,0	122,0	3
Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	86,0	686

Итого		27,3	21,06	72,87	559	
-------	--	------	-------	-------	-----	--

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Каша молочная дружба с маслом	200	8,55	13,33	19,0	245	205
Какао с молоком	200	6,52	6,72	25,49	131	959
Бутерброд с сыром горячий	40	6,0	5,0	17,0	135	786
Свекла отварная	60	1,8	0	10,8	49	акт
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
СОК	200	0	0	6	24	АКТ
Итого		22,87	25,05	78,29	584	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА
НЕДЕЛЯ: ПЕРВАЯ

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Плов из мяса птицы	240	25,38	21,25	44,61	471,25	304
Кофе напиток	200	0,15	0,04	15,04	58,4	686
Хлеб пшеничный	50	2,28	0,27	15,57	71	акт
Второй завтрак						
яблоко	200	1	0	28,0	104,0	акт
итого		28,81	21,56	103,22	700,65	

ДЕНЬ: понедельник
НЕДЕЛЯ: -вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

Наименование продукта	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Тефтеля с соусом	110	11,78	12,91	14,90	223,0	286
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	86,0	686

хлеб	50	2,28	0,27	15,57	71,0	Акт
Итого		19,81	17,72	70,64	550,0	

ДЕНЬ: вторник
НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Свекла отв	60	2,27	5,5	12,2	40	акт
Запеканка творожная с соусом	220	30,94	11,61	33,81	401	31
Кофе с молоком	200	1,4	2,0	22,4	116	685
Бутерброд с маслом	40	0,2	0,4	6,66	112	428
Итого		32,54	14,01	62,87	669	
Итого						

ДЕНЬ: Среда
НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Рыба жаренная с соусом	110	12,29	5,7	5,2	146	374
Перловка отварная	150	4,4	4,6	31,5	185	512
Компот из сух фр	200	0,04	0,0	24,76	96	акт
Бутерброд с сыром горячий	40	6,0	5,0	17,0	135	786
		22,73	15,3	78,46	562,0	
Итого						

ДЕНЬ: ЧЕТВЕРГ

НЕДЕЛЯ: Вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета с соусом	140	15,35	4,37	9,07	222,5	акт
Пюре картофельное	180	3,91	5,86	26,46	175	520
Компот из ягод	180	0,14	0,04	23,23	95	акт
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,57	71	акт
итого		21,68	10,54	74,33	563,50	

ДЕНЬ: ПЯТНИЦА

НЕДЕЛЯ: вторая

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Свекла отвар	40	2,27	5,5	12,2	30	акт
Каша ячневая рассыпчатая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	679
Гуляш мясной	100	19,72	7,89	4,76	168,20	32
Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	86,0	686
яблоко	200	0,26	0,17	13,81	110	Акт
Итого		27,01	17,67	61,51	581,22	

ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: с 7 до 11 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Масса порций	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Котлета с соусом	110	15,55	11,52	15,7	183,0	618
Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688
Бутерброд с сыром	40	6,0	5,0	17,0	122,0	3
Чай с лимоном	200	0,23	0,02	13,72	86,0	686
Итого		27,3	21,06	72,87	559	