Утверждаю:
Директор МКОУ «Плотавская СОШ» Баевского района
_____О.И.Дробышева

_____2024г

Дробышева Ольга Ивановна

Дробышева Ольга Ивановна
cn=Дробышева Ольга Ивановна,
o=МКОУ «Плотавская СОШ»,
ou=Директор,
email=plotavaschool@mail.ru,
c=RU
2025.01.23 19:49:56 +07'00'

Примерное меню
горячих школьных завтраков для организации питания детей 7-11лет
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Плотавская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края»
на 2024-2025 учебный год

С.Плотава
2024г

День	Название блюда	№ рецепта	Выход, г, мл	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
1	Каша вязкая молочная из риса, с маслом и сахаром	14/175	200	3	5	18	129
	Кофейный напиток	47/379	200	3	3	16	101
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Бутерброд с маслом и сыром	7/3	50	14	13	60	394
	Апельсин		200	2	0	16	86
	Итого:			**26**	**22**	**135**	**835**
2	Тефтели мясные ,соус томатный	286/4	90/50	14	15	31	251
	Гречка отварная рассыпчатая	49/302	150	1	96	1	872
	Чай с сахаром	25/375	200	0	0	14	28
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Яблоко		200	1	1	20	44
	Итого:			**20**	**113**	**91**	**1320**
3	Суп картофельный гороховый	46/102	200	4	0	11	368
	Яйцо куриное диетическое		1 шт	13	12	1	157
	Компот из смеси сухофруктов	29/349	200	0	0	26	98
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Йогурт		100	7	3	12	106
	Итого:			**28**	**16**	**75**	**854**

4	Макароны отварные	1/309	150	13	14	87	504,76
	Котлета, томатный соус	608/356	90/50	14	15	31	251
	Кофейный напиток	47/379	200	3	3	16	101
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Банан		200	4	1	22	24
	Итого:			**38**	**34**	**181**	**1005,77**
5	Рассольник	38/96	200	3	7	13	124
	Какао	33/382	200	6	6	38	219
	Бутерброд с маслом и сыром	7/3	50	14	13	60	394
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Яблоко		200	1	1	20	44
	Итого:			**28**	**28**	**156**	**906**
6	Плов из птицы	35\291	150	13	8	27	291,2
	Чай с сахаром	25/375	200	0	0	14	28
	Бутерброд с маслом и сыром	7/3	50	14	13	60	394
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Йогурт		100	7	3	12	106
	Итого:			**38**	**25**	**138**	**944,2**
7	Борщ с капустой и картофелем	39/82	200	4	5	13	115
	Какао	33/382	200	6	6	38	219
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Булочка (домашняя)	274	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Итого:			**18,37**	**19,07**	**112,8**	**687,2**

8	Картофельное пюре	3\312	150	4	25	6	261
	Тефтеля мясная, соус томатный	286\4	90/50	14	15	31	251
	Кисель	48/332	200	0	0	19	160
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Овощи, натуральные свежие	22/71	100	1	0	2	11
	Итого:			**16,88**	**30,14**	**55,74**	**639,78**
9	Пюре гороховое с маслом	42\191	150	14	7	35	191
	Котлета ,томатный соус	608\356	90/50	14	15	31	251
	Кофейный напиток	47/379	200	3	3	16	101
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Банан		200	4	1	22	24
	Итого:			**39**	**27**	**129**	**692**
10	Макароны отварные	1/309	150	13	14	77	224
	Тефтеля мясная, соус томатный	286\4	90/50	14	15	31	251
	Кисель	48/332	200	0	0	19	160
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Груша		200	1	1	17	203
	Итого:			**32**	**31**	**169**	**963**

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.