

Утверждаю:
Директор МКОУ «Плотовская СОШ» Баевского района
_____ О.И.Дробышева

_____ 2024г

Примерное меню
горячих школьных завтраков для организации питания детей 12-18лет
муниципального казённого общеобразовательного учреждения
«Плотовская средняя общеобразовательная школа Баевского района Алтайского края
на 2024- 2025 учебный год

С.Плотава
2024г

Д е н ь	Название блюда	№ рецепта	Выхо д, г, мл	Белк и, г	Жи р ы, г	Углево ды , г	Калорийность, ккал
1	Каша вязкая молочная из риса, с маслом и сахаром	14/ 175	200	8	7	23	129
	Кофейный напиток	47/ 379	200	0,2	0,2	22	110
	Хлеб пшеничный		30	4	1	25	125
	Бутерброд с маслом и сыром	7/3	50	14	13	60	394
	Итого:			26,2	21,2	130	758
2	Тефтели мясные ,соус томатный	286 /4	90/50	12	13	15	223
	Гречка отварная рассыпчатая	49/ 302	200	10	3	43	1162
	Чай с сахаром	25/ 375	200	0	0	14	28
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			26	17	97	1538
3	Суп картофельный гороховый	204	250	8	4	18	141
	Яйцо куриное диетическое		1 шт	13	12	1	157
	Компот из смеси сухофруктов	29/349	200	0,48	0	25,68	98
	Булочка (домашняя)	274	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	151
	Итого:			29,95	24,07	106,48	1094

4	Макароны отварные	1/3 09	200	17	23	116	673
	Котлета, томатный соус	608 /35 6	90/50	12,44	15	13	183
	Чай с сахаром	25/ 375	200	0	0	14	28
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			34,44	39	168	1009
5	Рассольник	38/ 9	250	3,75	8,75	16,25	155
	Какао	33/ 382	200	6	6	39	219
	Бутерброд с маслом и сыром	7/3	50	14	13	60	394
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			27,75	28,75	140,25	893
6	Плов из птицы	30\ 291	250	19	48	54	364
	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
	Итого:			37	52	153	911
7	Борщ с капустой и картофелем	39/ 82	250	4	5	13	138
	Какао	33/ 382	200	6	6	39	219
	Булочка (домашняя)	274	60	4,37	7,07	36,8	228,2
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			18,33	19,07	113,8	710,2

8	Картофельное пюре	3\3 12	200	4	7	27	183
	Рыба, тушеная в томате с овощами	11/ 229	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	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	200	14	7	35	255
	Котлета , томатный соус	608 \35 6	90/50	14	15	31	251
	Кофейный напиток	47/379	200	3	3	16	101
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			39	27	129	756
1 0	Макароны отварные	1/3 09	200	17	23	116	299
	Тефтеля мясная, соус томатный	286\4	90\50	14	15	31	251
	Кисель	48/332	200	0	0	39	160
	Хлеб пшеничный		50	4	1	25	125
	Итого:			33	37	175	807

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.