

Хрусталева
Анна
Сергеевна

Подписан: Хрусталева Анна Сергеевна
DN: С=RU, Э=Алтайский край, Л=Корболюкка,
Т=ДИРЕКТОР, О=МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ " "
КОРБОЛИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ТРЕТЬЯКОВСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО
КРАЯ", СНИЛС=13855910082, ИНН=228002714476,
E=303коб58450@yandex, G=Анна Сергеевна,
SN=Хрусталева, CN=Хрусталева Анна Сергеевна
Описание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2024.09.08 23:48:36+05'30'
Байт Reader Версия: 10.1.3

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКОУ «Корболихинская СОШ»
Третьяковского района
А.С. Хрусталева
30.08.2024 г

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 1 – 4 классов
МКОУ «Корболихинская СОШ» Третьяковского района Алтайского края
2024-2025 учебный год**

| День недели | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Калорийность | № рецептуры |
|-----------------|---|--------------|------------------|----------------|-----------------|--------------------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | |
| 1-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Макаронные изделия отварные | 200 | 5,52 | 4,52 | 26,45 | 168,45 | 317 |
| | Котлета мясная/гуляш говяжий с подливом | 100/100 | 15,55/12,55 | 11,55/12,99 | 15,7/4,01 | 228,75/182,25 | 608/246 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | 24,0 | 94 | |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего: | | | | | | 756,2/ 709,7 | |
| 2-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша молочная манная/рисовая /пшеничная | 200 | 2,65/7,70 /5,3 | 1,87/10,0 /8,8 | 20,5/68,9 /72,4 | 267,85/308,6 /314,2 | 84 |
| | Сыр | 20 | 3,66 | 8,0 | 0,11 | 80 | |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего: | | | | | | 612,85/713,6 /719,2 | |
| 3-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Картфель тушеный с мясом | 200 | 9,9 | 8,9 | 21,4 | 205,3 | 145 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,5 | 25,68 | 98,36 | 349 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 100 | 1,8 | 0 | 21,4 | 84 | |
| Всего: | | | | | | 524,66 | |
| 4-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Каша гречневая | 200 | 4,5 | 6,75 | 22,35 | 258,0 | 302 |
| | Птица запеченная | 100 | 19,30 | 16,00 | 0,060 | 221,44 | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего: | | | | | | 797,80 | |
| 5-й день | | | | | | | |
| | Борщ с капустой и картофелем | 250 | 2,0 | 5,2 | 13,1 | 158 | 110 |
| | Кофейный напиток | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,20 | 379 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| 6-й день | | | | | | 578,2 | |
| Завтрак | Пюре гороховое | 200/20 | 17,58 | 8,5 | 40,99 | 291,09 | 161 |
| | Котлета мясная | 100 | 15,55 | 11,55 | 15,7 | 228,75 | 608 |

| | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----|------|-------|-------|---------------|-----|
| | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,0 | 15,2 | 60 | 686 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Овощи свежие (огурцы/помидоры) | 100 | 1,8 | 0 | 21,4 | 84 | |
| Всего: | | | | | | 800,84 | |
| 7-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Рагу из птицы | 200 | 9,08 | 14,56 | 20,3 | 296,5 | 489 |
| | Какао с молоком | 200 | 5,72 | 5,76 | 38,42 | 218,98 | 382 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего | | | | | | 878,5 | |
| 8-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Плов | 200 | 11,4 | 9,75 | 27,15 | 247,5 | 443 |
| | Сок | 200 | 1,0 | 0,03 | 24,0 | 94 | |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего: | | | | | | 606,50 | |
| 9-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Суп с мясными фрикадельками | 200 | 1,55 | 8,29 | 12,62 | 157,60 | 104 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,48 | 0,5 | 25,68 | 98,36 | 349 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего | | | | | | 520,96 | |
| 10-й день | | | | | | | |
| Завтрак | Пюре картофельное | 200 | 2,1 | 5,5 | 14,5 | 126 | 520 |
| | Рыба тушеная с овощами в томате | 100 | 10,6 | 5,1 | 5,6 | 112 | 374 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,53 | 0,0 | 9,87 | 40 | 376 |
| | Хлеб | 80 | 4,5 | 0,45 | 23,5 | 137 | |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,9 | 128 | |
| Всего: | | | | | | 643 | |