

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МКОУ «Корболихинская СОШ»
 Третьяковского района
 А.С. Хрусталева
 31.08.2023

**Примерное 14-дневное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд
 для учащихся 5 – 11 классов
 МКОУ «Корболихинская СОШ» Третьяковского района Алтайского края
 2023-2024 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	100/100	15,55/12,55	11,55/12,99	15,7/4,01	228,75/182,25	608/246
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200				125,5	132
	Рагу из птицы	200	2,6	4,68	17,94	122,85	289
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:					1194,91 /1148,41		
2-й день							
Завтрак	Каша молочная манная/рисовая	200	4,66/2,32	5,6/3,96	18,82/24,08	144/177	88/173
	Сыр	20	3,66	8,0	0,11	80	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	2,93	2,26	27,20	176,40	140
	Пюре картофельное и капуста тушеная	200	12,5	14,16	23,78	267,01	553
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:					1273,77/1306,77		
3-й день							
Завтрак	Картофель тушеный с курицей	200	14,82	12,67	35,29	346,5	489
	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,20	379
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	6,2	5,6	22,3	167	139
	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
Всего:					1470,40		
4-й день							
Завтрак	Каша гречневая	200	4,5	6,75	22,35	258,0	302

	Бедро куриное запеченое	100	9,72	18,56	7,32	234,8	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
	Каша рассыпчатая (перловая)	200	4,5	6,75	22,35	258,0	297
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1721,20	
5-й день							
Завтрак	Борщ с картофелем	250	2,0	4,2	12,9	102,5	83
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	6,9	173	124
	Пюре картофельное и капуста тушеная	200	12,5	14,16	23,78	267,01	553
	Тефтели	100	10,12	17,61	7,52	226,79	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего						1439,28	
6-й день							
Завтрак	Горошница с подливом	200/20	13,34	5,76	33,87	238,25	409
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Рассольник «Ленинградский»	200				125,5	132
	Плов из говядины	200	12,0	16,0	25,7	327,6	265
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1469,46	
7-й день							
Завтрак	Рагу из птицы	200	2,6	4,68	17,94	122,85	289
	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	382
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	2,93	2,26	27,20	176,40	140
	Вареники с маслом	200/5	9,5	13,5	22	348	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1317,23	
8-й день							
Завтрак	Плов из говядины	200	12,0	16,0	25,7	327,6	265
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Суп из рыбной консервы	200	6,88	9,23	14,32	192,29	142
	Макаронные изделия отварные	200	5,52	4,52	26,45	168,45	317
	гуляш	100	12,55	12,99	4,01	182,25	246

	Компот из сухофруктов	200	0,48	0,5	25,68	98,36	349
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего:						1473,95	
9-й день							
Завтрак	Суп картофельный 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	
	Зефир	50	0,8	0	73,4	304	
Обед	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4,5	6,75	22,35	258,0	297
	Биточки	100	10,12	17,62	7,52	226,89	п/ф
	Сок	200	1,0	0,03	24,0	94	
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего						1549,85	
10-й день							
Завтрак	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	348,04	312
	Рыба тушеная с овощами	100	11,48	5,78	5,06	110	261
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	80	4,5	0,45	23,5	137	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2,0	4,3	6,9	173	124
	Вареники с маслом	200/5	9,5	13,5	22	348	
	Чай с лимоном	200	0,53	0,0	9,87	40	376
	Хлеб	100	4,53	10,67	47,54	274	
Всего						1470,04	
ИТОГО:						14413,09	