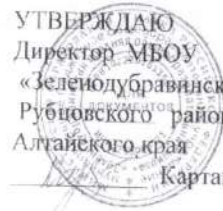


СОГЛАСОВАНО  
Директор МБОУ «Новоалександровская СОШ»  
Болобуева М.Н.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«Зеленодубравинская СОШ»  
Рубцовского района  
Алтайского края  
Картавцева Л.А.



**МЕНЮ**  
горячих школьных завтраков для организации питания учащихся 11-18 лет  
филиала «Колосовская ООШ»  
МБОУ «Новоалександровская СОШ»  
на 2024-2025 учебный год

Основывается на «Сборник технологических нормативов,  
для обучающихся во всех образовательных учреждениях»  
под редакцией М.П. Могильного (ГОУ ВПО ПГТУ) и В.А. Тутельян (ГУ НИИ питания РАМН)

Название блюда	№ рецепта	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	А	В	С	Е	Са	Mg	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>1 день</b>													
<b>Понедельник</b>													
Каша Дружба	229	255	6.47	8.21	34.33	237.08	48.00	0.10	1.64	0.09	161.70	38.06	174.14
Бутерброд с сыром	63	60	9.20	12.00	13.37	198.66	82.66	0.04	0.13	0.40	26.66	18.66	181.33
Чай с сахаром	457	200	2.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	4.20	7.70
Пряник	581	40	2.36	1.88	30.00	146.40	2.40	0.03	0.00	1.76	4.40	3.60	20.00
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>20.23</b>	<b>22.19</b>	<b>87.00</b>	<b>620.14</b>	<b>133.06</b>	<b>0.17</b>	<b>1.77</b>	<b>2.25</b>	<b>243.76</b>	<b>64.52</b>	<b>383.17</b>
<b>2 день</b>													
<b>Вторник</b>													
Макаронные изделия отварные	256	200	7.40	6.60	39.40	246.00	21.00	0.04	0.00	0.50	8.00	5.00	30.00
Кнели мясные с рисом	338	100	13.00	11.70	7.00	187.00	19.00	0.03	0.20	0.34	24.00	17.00	120.00
Соус сметанный натуральный	409	30	0.88	5.60	1.46	59.82	34.20	0.01	0.06	0.13	25.20	2.70	17.28
Чай с Лимоном	459	200	0.30	0.10	9.50	40.00	0.00	0.00	1.00	0.02	7.90	5.00	9.10
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>25.46</b>	<b>24.54</b>	<b>80.11</b>	<b>644.22</b>	<b>74.20</b>	<b>0.16</b>	<b>1.26</b>	<b>1.78</b>	<b>77.70</b>	<b>165.90</b>	<b>212.68</b>
<b>3 день</b>													
<b>Среда</b>													
Жаркое по домашнему	328	250	23.10	17.87	32.25	384.00	30.00	0.23	18.75	0.75	38.75	67.50	261.25
Напиток из шиповника	496	200	0.67	0.27	18.30	78.00	0.00	0.01	80.00	0.80	11.90	3.20	3.20
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
Фрукты свежие	82	143	0.40	0.40	9.80	44.00	0.00	0.03	7.00	0.20	16.10	9.00	11.00

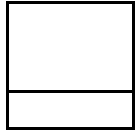
<b>ИТОГО:</b>		<b>643</b>	<b>28.05</b>	<b>19.08</b>	<b>83.10</b>	<b>617.40</b>	<b>30.00</b>	<b>0.35</b>	<b>105.75</b>	<b>2.54</b>	<b>79.35</b>	<b>215.90</b>	<b>311.75</b>
<b>4 день</b>													
<b>Четверг</b>													
Фрукты свежие	82	114	0.40	0.40	9.80	44.00	0.00	0.03	7.00	0.20	16.10	9.00	11.00
Плов из отварной птицы	375	250	15.37	10.25	31.00	278.75	18.75	0.00	0.00	0.75	25.00	35.00	108.75
Соки овощные, фруктовые и ягодные	501	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.00	0.02	4.00	0.20	14.00	8.00	14.00
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
<b>ИТОГО:</b>		<b>614</b>	<b>20.65</b>	<b>11.39</b>	<b>83.75</b>	<b>520.15</b>	<b>18.75</b>	<b>0.13</b>	<b>11.00</b>	<b>1.94</b>	<b>67.70</b>	<b>188.20</b>	<b>170.05</b>
<b>5 день</b>													
<b>Пятница</b>													
Булочка домашняя	542	60	4.20	6.70	27.80	189.00	38.80	0.05	0.00	0.07	9.70	5.70	30.80
Суп с рыбными консервами	122	250	9.30	11.40	10.05	180.00	15.00	0.08	5.75	0.22	30.50	32.25	146.50
Чай с сахаром	457	200	2.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	4.20	7.70
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
<b>ИТОГО:</b>		<b>560</b>	<b>19.58</b>	<b>18.74</b>	<b>69.90</b>	<b>518.40</b>	<b>53.80</b>	<b>0.21</b>	<b>5.75</b>	<b>1.08</b>	<b>103.80</b>	<b>178.35</b>	<b>221.30</b>
<b>6 день</b>													
<b>Понедельник</b>													
Суп молочный с крупой	140	255	6.12	6.37	20.96	165.75	45.39	0.08	1.17	0.08	204.00	29.58	176.05
Бутерброд с сыром	63	60	9.20	12.00	13.37	198.66	82.66	0.04	0.13	0.40	26.66	18.66	181.33
Чай с сахаром	457	200	2.20	0.10	9.30	38.00	0.00	0.00	0.00	0.00	51.00	4.20	7.70
Вафли	580	50	1.95	15.30	31.25	270.50	3.00	0.03	0.00	2.35	4.00	3.00	21.00

<b>ИТОГО:</b>		<b>565</b>	<b>20.53</b>	<b>23.44</b>	<b>69.63</b>	<b>555.65</b>	<b>197.06</b>	<b>151.34</b>	<b>1.30</b>	<b>5.20</b>	<b>43.55</b>	<b>288.30</b>	<b>21.26</b>
<b>7 день</b>													
<b>Вторник</b>													
Макаронные изделия отварные	256	200	7.40	6.60	39.40	246.00	21.00	0.04	0.00	0.50	8.00	5.00	30.00
Котлета, биточки, шницели из птицы припущенные	372	100	20.00	18.00	10.71	284.28	72.85	0.10	0.86	1.28	48.57	24.28	182.85
Соус томатный	419	30	0.28	0.98	1.38	15.57	6.00	0.00	0.33	0.06	2.10	1.71	4.05
Компот из яблок с лимоном	487	200	0.30	0.20	14.20	60.00	0.00	0.02	3.30	0.10	13.50	5.90	8.00
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>31.86</b>	<b>26.32</b>	<b>88.44</b>	<b>717.25</b>	<b>99.85</b>	<b>0.25</b>	<b>4.49</b>	<b>2.73</b>	<b>84.77</b>	<b>173.09</b>	<b>261.20</b>
<b>8 день</b>													
<b>Среда</b>													
Картофельное пюре	377	200	5.40	8.00	11.60	140.00	40.00	0.16	4.80	0.20	50.00	32.00	98.00
Гуляш из отварного мяса	327	120	24.00	19.50	3.96	309.60	31.20	0.04	0.72	18.00	26.40	194.40	174.00
Чай с молоком	460	200	1.60	1.30	11.50	64.00	9.50	0.02	0.30	0.00	59.10	10.50	45.90
Хлеб пшеничный	573	30	2.28	0.24	14.73	70.20	0.00	0.03	0.00	0.33	6.00	4.20	19.50
Хлеб ржаной	574	20	1.60	0.30	8.02	41.20	0.00	0.05	0.00	0.46	6.60	132.00	16.80
<b>ИТОГО:</b>		<b>570</b>	<b>34.88</b>	<b>28.04</b>	<b>49.81</b>	<b>625.00</b>	<b>80.70</b>	<b>0.30</b>	<b>5.82</b>	<b>18.99</b>	<b>148.10</b>	<b>373.10</b>	<b>354.20</b>
<b>9 день</b>													
<b>Четверг</b>													
Картофель запеченный в сметанном соусе	181	200	6.26	10.26	12.93	169.33	0.13	4.00	0.93	1.60	86.66	30.66	113.33
Птица отварная	366	150	24.30	18.00	0.45	261.00	60.00	0.06	0.60	0.75	27.00	19.50	168.00
Соки овощные ,фруктовые и ягодные	501	200	1.00	0.20	20.20	86.00	0.00	0.02	4.00	0.20	14.00	8.00	14.00

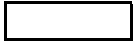




ВОТ ЭТО  
ЗА 10  
ДНЕЙ



МАЛЕНЬКИЕ



|





