

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«АКУЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
658054 Алтайский край, Первомайский район, с. Акулово, ул. Озерная, 30.
Тел.: (8-385-32) 94-716.
E-mail: akulovo_sosh@mail.ru.

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТО Роспотребнадзора
по Алтайскому краю в г.Новоалтайске,
Косихинскому, Первомайскому, Тальменскому
и Троицкому районах
_____ А.Ю. Исенов
«__» _____ 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Акуловская СОШ»
_____ А.А.Киусова
«__» _____ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ «Акуловская СОШ»

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак/ Обед						
Неделя первая День 1 Завтрак	Каша молочная пшеничная с маслом	210	8,30	13,20	87,83	285	182
	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	591
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Булочка	65	9,84	3,2	43,52	192	106
Итого за завтрак		515	23,15	17,33	193,15	495,8	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя первая День 2 Завтрак	Котлета домашняя с красным соусом	80	12,44	9,24	12,56	183,00	608
	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	207,26	186
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	588
	Хлеб пшеничный	60	4,81	0,93	29,20	146,81	
Итого за завтрак		540	27,23	17,65	114,3	631,27	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя первая День 3 Завтра	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	273
	Куриная голень	75	17,65	14,58	4,70	121,00	290
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56	377
	Салат из белокочанной капусты	100	5,64	10,16	17,3	171,8	273
Итого за завтрак		625	32,38	10,16	92,46	678,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя первая День 4 Завтра	Борщ со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,50	82
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Выпечка	65	9,84	3,2	43,52	192	106
Итого за завтрак		565	16,66	4,13	211,97	497,31	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя первая День 5 Завтра	Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,60	273
	Куриная голень	75	17,65	14,58	4,70	121,00	290
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	588
Итого за завтрак		525	29,86	21,53	93,92	586,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя вторая День 1 Завтра	Каша молочная рисовая с маслом	210	8,30	13,20	87,83	285	
	Кисель	200	2,13	2,13	23,06	116	11
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	394
	Булочка	65	6,32	8,16	46,88	285,6	106
Итого за завтрак		525	21,56	24,42	186,97	833,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя вторая День 2 Завтра	Тефтели мясные с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223,00	174
	Макаронные изделия	200	7,36	6,02	35,26	224,60	273
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Чай с сахаром	200	0,2	-	14,0	56	
Итого за завтрак		530	24,15	554,15	93,36	650,41	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя вторая День 3 Завтра	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	2,86	10,18	19,00	150,7	39
	Куриная голень	75	17,65	14,58	4,70	121,00	290
	Картофельное пюре	200	4,08	6,40	27,26	183,00	273
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	588
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
Итого за завтрак		625	30	0,93	111,56	725,51	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя вторая День 4 Завтра	Каша гречневая	200	9,94	7,48	47,78	207,26	186
	Тефтели мясные с соусом	80	11,78	12,91	14,90	223,00	174
	Кисель	200	0,6	-	31,4	124	591
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
Итого за завтрак		530	27,13	0,93	123,28	701,07	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			ЭЦ (ккал)	№ рецептуры
			б	ж	у		
	Завтрак \ Обед :						
Неделя вторая День 5 Завтра	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	250	394
	Чай с сахаром!	200	0,2	-	14,0	56	
	Хлеб пшеничный	50	4,81	0,93	29,20	146,81	
	Булочка	65	9,84	3,2	43,52	192	106
Итого за завтрак		515	32,65	4,13	108,32	644,81	