



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Первомайская средняя общеобразовательная школа»

М.Ю. Белиева

Исход. № 1155-1781

« 01 » августа 2023 год

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ПЕРВОМАЙСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БИЙСКОГО РАЙОНА АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**МЕННО ОБЕДОВ**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 – 11 лет, 12 – 17 лет

№ техн. карты	Прием пищи	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины в (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe						
<b>Первый день</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
82	Борщ на мясном бульоне	200	1,44	3,94	8,75	83	0,04	8,54	-	0,48	39,78	43,68	20,90	0,98						
229	Рыба тушеная с овощами	110	9,75	4,95	3,80	105	0,05	3,73	5,82	0,13	39,07	162,19	48,53	0,85						
304	Гарнир рис отварной	150	3,65	5,37	36,67	209,70	0,03	-	27	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53						
350	Кисель из смородины черной	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24	-	0,05	14	8,94	5,58	0,14						
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44						
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24						
70	Нарезка соленый огурец	60	0,24	0,03	0,52	3	0,02	1,06	-	-	6,90	7,2	4,2	0,18						
	<b>ИТОГО:</b>	<b>800</b>	<b>20,56</b>	<b>15,14</b>	<b>100,05</b>	<b>686,93</b>	<b>0,27</b>	<b>37,33</b>	<b>32,82</b>	<b>2,15</b>	<b>122,04</b>	<b>368,62</b>	<b>118,88</b>	<b>3,36</b>						
<b>Второй день</b>																				
<b>ОБЕД</b>																				
96	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	200	1,61	4,07	9,58	86	0,07	6,70	-	0,79	23,32	45,38	19,34	0,74						
288	Курита отварная порционная	100	23,48	25,82	0,48	328	0,04	2,36	98,20	6,2	56	167	20,28	1,90						
309	Макаронные изделия отвар-	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,05	-	-	0,78	4,86	37,17	21,12	1,10						





349	Компот из смеси сухо-фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70
	<b>ИТОГО:</b>	<b>700</b>	<b>29,02</b>	<b>16,59</b>	<b>110,37</b>	<b>759,3</b>	<b>2,2</b>	<b>12,02</b>	<b>21,41</b>	<b>7,8</b>	<b>137,28</b>	<b>371,9</b>	<b>126,02</b>	<b>5,19</b>
<b>Пятый день</b>														
	<b>ОБЕД</b>													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,05	2,22	12,55	88	0,07	4,86	-	0,76	23,60	46,18	19,04	0,80
259	Жаркое по домашнему (говядина)	200	18,51	20,67	18,95	337,14	0,14	7,73	-	5,49	34,86	235,14	48,55	4,41
349	Компот из смеси сухо-фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,26	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
70	Нарезка соленный огурец	60	0,24	0,03	0,52	3	0,02	1,06	-	-	6,90	7,2	4,2	0,18
	<b>ИТОГО:</b>	<b>740</b>	<b>26,79</b>	<b>23,78</b>	<b>89,85</b>	<b>732,57</b>	<b>0,37</b>	<b>14,38</b>	<b>-</b>	<b>7,4</b>	<b>117,52</b>	<b>397,07</b>	<b>109,91</b>	<b>6,77</b>
<b>Шестой день</b>														
	<b>ОБЕД</b>													
83	Борщ с картофелем	200	1,62	4,01	10,75	94	0,06	7,34	-	0,66	33,58	52,64	23,86	1,10
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,05	-	-	0,78	4,86	37,17	21,12	1,10
268	Котлеты, биточки шницели из говядины	100	9,36	11,49	10,30	183,75	0,04	0,01	12,63	2,41	16,75	112,74	21,10	1,75
348	Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60	-	0,36	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб пшеничный	50	3,38	0,41	25,03	117,33	0,06	-	-	0,51	9,18	34,71	13,16	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,36	0,79	54,3	0,06	-	-	0,38	10,5	50,4	7,5	0,24
	<b>ИТОГО:</b>	<b>730</b>	<b>22,61</b>	<b>20,84</b>	<b>100,94</b>	<b>732,63</b>	<b>0,29</b>	<b>7,95</b>	<b>12,63</b>	<b>5,1</b>	<b>107,19</b>	<b>309,56</b>	<b>104,3</b>	<b>5,11</b>
<b>Сельмой день</b>														





