

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Барятинская средняя
 общеобразовательная школа»



Т.В.Захарова

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 1-4 классов (возраст 6-11 лет) МКОУ "Барятинская средняя общеобразовательная школа" на 2024 год (сентябрь-декабрь)

День недели	Наименование приема пищи и блюда	Выход, грамм	№ рецептуры или технологической карты	Содержание белков, грамм	Содержание жиров, грамм	Содержание углеводов, грамм	Энергетическая ценность, ккал
1 неделя							
Понедельник	Завтрак						
	печенье	70		1,71	14,36	59,61	252
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	5,58	5,4	17,64	142,74
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	550		9,77	20,1	107	649,27
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	20	0,56	5,46	3,22	62,44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	140	2,42	2,2	18,48	105,6
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180	297	2,4	6	23,8	163
	Биточки	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	Кофейный напиток с сахаром	200	719	1,5	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	970		33,8	72,67	127,68	1309,49
	ВСЕГО	1520		43,57	92,77	234,68	1958,76
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Масло сливочное	20		0,5	3,6	0,065	156
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	8,1	8,37	32,04	236,88
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,2	0,1	15,2	62
	ИТОГО	500		11,08	12,31	62,065	500,105
	Обед						
	Винегрет овощной с маслом растительным	100	45	1,633	11,783	7,7	143,5

	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	250	144	2,728	4,928	7,04	84,48
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	332	6,12	10,98	41,04	193
	Котлета	100	451	18,9	56,6	13,3	240
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	970		37,601	85,501	130,56	952,43
	ВСЕГО	1470		48,681	97,811	192,625	1452,535
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	20		4,2	4,3	0	56
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	5,22	7,38	35,37	229,77
	Какао с молоком и сахаром	220	693	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	500		16,6	16,92	82,63	520,995
	Обед						
	мандарины	250	338	1,47	0,37	13,75	70
	йогурт	125		4,44	8	2,4	186,7
	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	250	138	7,04	7,832	14,784	161,216
	Творожная запеканка с повидлом	180	366	27	23,94	24,66	430,2
	Компот из сухофруктов	220	644	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	1145		48,57	41,352	133,774	1210,566
	ВСЕГО	1645		65,17	58,272	216,404	1731,561
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с	230	184	5,58	5,4	17,64	142,74
	Чай с сахаром и лимоном	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	510		8,06	5,74	47,4	247,965
	Обед						
	овоци свежие:огурцы,помидоры	100	17	0,08	9,03	1,68	72,8
	Рассольник с картофелем,курицей и сметаной	250	89	2,904	5,016	12,584	107,36
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180	332	6,12	10,98	41,04	193
	Рыба филе минтая	100	377	19,6	8,6	0	160
	Чай с сахаром и лимоном	220	430	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	970		36,924	34,836	116,784	824,61
	ВСЕГО	1480		44,984	40,576	164,184	1072,575
Пятница	Завтрак						

	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	15	45,225
	Макароны с сыром	220	333	9,72	11,111	30	252
	Кофейный напиток с сахаром	220	719	1,5	1,3	22	107
	ИТОГО	510		13,5	12,651	67	404,225
	Обед						
	Салат из соленых огурцов с луком	100	17	0,084	9,03	1,68	72,8
	Суп картофельный с горохом и курицей	250	139	5,456	4,928	19,624	146,96
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	297	10,08	12,96	49,5	363,6
	голень курицы	100	451	18,9	56,6	13,3	240
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	220	648	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	970		42,54	84,628	172,784	1216,81
	ВСЕГО	1480		56,04	97,279	239,784	1621,035

День недели	Наименование приема пищи и блюда	Выход, грамм	№ рецептуры или технологической карты	Содержание белков, грамм	Содержание жиров, грамм	Содержание углеводов, грамм	Энергетическая ценность, ккал
2 неделя							
Понедельник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	7,83	8,64	37,17	258,48
	Какао с молоком и сахаром	220	693	4,9	5	32,5	197
	ИТОГО	510		15,01	13,88	84,43	500,705
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	20	0,56	5,46	3,22	62,44
	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	230	138	7,04	7,832	14,784	161,216
	Оладьи со сметаной	180	332	6,12	10,98	41,04	293,4
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	820		21,94	25,482	120,524	808,506
	ВСЕГО	1330		36,95	39,362	204,954	1309,211
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Повидло	20		0,1	0	9,8	37,5
	Омлет	200	350	15,26	28,98	2,66	355

	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,2	0,1	15,2	62
	ИТОГО	500		17,84	29,32	42,42	499,725
	Обед						
	овоци свежие:огурцы,помидоры	100	17	0,08	9,03	1,68	72,8
	Суп картофельный с горохом и курицей	250	139	5,456	4,928	19,624	146,96
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180	297	10,08	12,96	49,5	363,6
	Биточки	100	451	18,9	56,6	13,3	240
	Кофейный напиток с сахаром	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	970		44,036	85,928	152,984	1161,81
	ВСЕГО	1470		61,876	115,248	195,404	1661,535
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Масло сливочное	10		0,5	3,6	0,065	150
	Каша геркулес молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	7,56	9,63	31,356	242,649
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	520		10,54	13,57	61,181	497,874
	Обед						
	Икра из свеклы с морковью	100	78	1,68	5,32	9,1	92,4
	Солянка домашняя	250	157	12,76	9,856	4,048	156,64
	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180	297	2,4	6	23,8	163
	Котлета	100	451	18,9	56,6	13,3	240
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	220	648	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	940		43,76	78,886	138,928	1045,49
	ВСЕГО	1470		54,3	92,456	200,109	1543,364
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	5,58	5,4	17,64	142,74
	йогурт	125		4,44	3	2,4	186,7
	Кофейный напиток с сахаром	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	605		13,8	9,94	57,2	481,665
	Обед						
	Салат из свежей капусты	100	62	0,98	2,975	4,48	48,412
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	250	140	2,552	2,2	18,48	105,6

	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	180	520	3,78	6,48	24,3	169,2
	Голень курицы	100	414	11,2	14,2	10,5	215
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,2	0,1	15,2	62
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	950		26,732	27,065	119,44	831,662
	ВСЕГО	1555		40,532	37,005	176,64	1313,327
Пятница	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	20		4,2	4,3	0	56
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	7,83	8,64	37,17	258,48
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	500		14,51	13,28	66,93	419,705
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	100	20	0,56	5,46	3,22	62,44
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и	250	132	2,992	5,016	13,728	111,76
	Макароны с сыром	180	333	9,72	11,111	38,34	271,8
	Компот из сухофруктов	220	644	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	870		21,892	22,797	133,468	808,45
	ВСЕГО	1370		36,402	36,077	200,398	1228,155



