

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

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		6,71	14,36	59,61	401,3
	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		10,1	9,76	46,58	316,58
	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		43,9	82,43	174,26	1626,07
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Масло сливочное	20		0,5	3,6	0,065	32,86
	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	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	500		11,18	12,31	62,065	376,965
	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	293,4
	Котлета	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	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	1452,83
	ВСЕГО	1470		48,781	97,811	192,625	1829,795
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	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	230	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	1225		48,57	41,352	133,774	1210,566
	ВСЕГО	1725		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	70	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	293,4
	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	890		36,924	34,836	116,784	925,01
	ВСЕГО	1400		44,984	40,576	164,184	1172,975
Пятница	Завтрак						

	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Макаронны с сыром	230	333	9,72	11,111	38,34	271,8
	Кофейный напиток	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	510		13,5	12,651	75,5	424,025
	Обед						
	Салат из соленых огурцов с луком	70	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
	наггетсы из курицы	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	220	648	0	0	42,2	162
	Хлеб пшеничный	60	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	1000		42,54	84,628	172,784	1616,81
	ВСЕГО	1510		56,04	97,279	248,284	2040,835

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	70	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	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	334,6
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,3	0,1	15,2	62

	ИТОГО	500		17,94	29,32	42,42	479,325
	Обед						
	овоши свежие:огурцы,помидоры	70	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	640
	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	940		44,036	85,928	152,984	1561,81
	ВСЕГО	1440		61,976	115,248	195,404	2041,135
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Масло сливочное	10		0,5	3,6	0,065	32,86
	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	380,734
	Обед						
	Икра из свеклы с морковью	70	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	640
	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	1445,49
	ВСЕГО	1460		54,3	92,456	200,109	1826,224
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	6,705	7,56	34,83	235,35
	йогурт	125		4,44	8	2,4	186,7
	Кофейный напиток	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	595		14,925	17,1	74,39	574,275
	Обед						
	Салат из свежей капусты	70	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	0,3	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	940		26,832	27,065	119,44	831,662
	ВСЕГО	1535		41,757	44,165	193,83	1405,937
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	70	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	840		21,892	22,797	133,468	808,45
	ВСЕГО	1340		36,402	36,077	200,398	1228,155



