

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Барятинская средняя
 общеобразовательная школа»



Т.В.Захарова

Десятидневное меню горячего питания для учащихся 5-11 классов 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						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	6,82	6,6	21,56	174,46
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	510		10,1	9,76	46,58	316,58
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	120	20	0,96	9,36	5,52	107,04
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270/53	140	2,97	2,7	22,68	129,6
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	297	4,8	12	47,6	326
			ТК				
	Кофейный напиток с сахаром	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	Хлеб пшеничный	60	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	988		18,25	26,47	144,68	901,09
	ВСЕГО	1498		28,35	36,23	191,26	1217,67
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Масло сливочное	10		0,5	3,6	0,065	32,86
	Каша гречневая молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	9,9	10,23	39,16	221,316
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	520		12,98	14,17	69,185	361,401
	Обед						
	Винегрет овощной с маслом растительным	120	45	2,799	21,882	14,3	266,5
	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	270	144	3,348	6,048	8,64	103,68

	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200	332	6,8	12,2	45,6	326
	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	1120		40,067	97,94	143,32	1627,63
	ВСЕГО	1640		53,047	112,11	212,505	1989,031
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	16		4,2	4,3	0	56
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	6,38	9,02	43,23	280,83
	Какао с молоком и сахаром	220	693	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	526		17,76	18,56	90,49	572,055
	Обед						
	мандарины	150	338	2,205	0,555	20,625	105
	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	270	138	8,64	9,612	18,144	197,856
	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	720		46,465	35,317	141,609	1095,506
	ВСЕГО	1246		64,225	53,877	232,099	1667,561
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с	230	184	6,82	6,6	21,56	174,46
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	510		9,4	6,94	51,52	281,685
	Обед						
	овощи свежие:огурцы,помидоры	120	17	0,096	10,836	2,016	87,36
	Рассольник с картофелем ,курицей перловой крупой и сметаной	270	89	3,564	6,156	15,444	131,76
	Макароны с сыром и маслом сливочным	220	333	11,88	13,58	38,34	332,2
	Рыба филе минтая	100	377	19,6	8,6	0	160
	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	1050		43,46	40,382	117,48	1004,77
	ВСЕГО	1560		52,86	47,322	169	1286,455
Пятница	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Макароны с сыром и маслом сливочным	230	333	11,88	13,58	38,34	332,2

	Кофейный напиток с сахаром	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	510		15,66	15,12	75,5	484,425
	Обед						
	Салат из соленых огурцов с луком	120	17	0,144	15,48	2,88	124,8
	Суп картофельный с горохом и курицей	270	139	6,696	6,048	19,624	180,36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	220	297	11,2	14,4	55	404
	наггетсы куриные	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	1050		44,96	93,638	179,484	1742,61
	ВСЕГО	1560		60,62	108,758	254,984	2227,035

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	9,57	10,56	45,43	315,92
	Какао с молоком и сахаром	220	693	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	510		16,75	15,8	92,69	551,145
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	120	20	0,96	9,36	5,52	107,04
	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	270	138	8,64	9,612	18,144	197,856
	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	910		23,94	31,162	126,184	889,746
	ВСЕГО	1420		40,69	46,962	218,874	1440,891
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Повидло	15		0,1	0	9,8	37,5
	омлет	230	350	15,26	28,98	2,66	334,6
	Чай с сахаром и лимоном	220	714	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	525		17,94	29,32	42,42	479,325

	Обед						
	овоши свежие:огурцы,помидоры	120	17	0,096	10,836	2,016	87,36
	Суп картофельный с горохом и курицей	270	139	6,696	6,048	19,624	180,36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	220	297	11,2	14,4	55	404
	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	1040		46,412	90,294	158,82	1650,17
	ВСЕГО	1565		64,352	119,614	201,24	2129,495
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	9,288	11,77	38,324	296,571
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	520		12,268	15,71	68,149	434,656
	Обед						
	Икра из свеклы с морковью	120	78	2,88	9,11	15,6	158,4
	Солянка домашняя	270	157	16,66	12,096	4,968	192,24
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	220	297	2,666	7,333	26,444	181,111
	Рыба филе минтая	100	377	19,6	8,6	0	160
	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	1035		49,826	38,249	135,692	1085,201
	ВСЕГО	1570		62,094	53,959	203,841	1519,857
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	6,82	6,6	21,56	174,46
	Кофейный напиток с сахаром	220	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	510		10,6	8,14	58,72	326,685
	Обед						
	Салат из свежей капусты	120	62	1,68	5,1	7,68	82,992
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	270	140	2,97	2,7	22,68	129,6
	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	220	520	4,2	7,2	27	188
	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	1040		28,37	30,41	129,54	909,042
	ВСЕГО	1550		38,97	38,55	188,26	1235,727
Пятница	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	60		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	15		4,2	4,3	0	56
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	230	184	9,57	10,56	45,43	315,92
	Чай с сахаром	220	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	525		16,25	15,2	75,19	477,145
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	120	20	0,96	9,36	5,52	107,04
	Борщ из свежей капусты с картофелем, курицей и	270	132	3,672	6,156	16,848	137,16
	Макаронны с сыром и маслом сливочным	220	333	11,88	13,58	38,34	332,2
	Компот из сухофруктов	220	644	0,6	0,1	31,7	131
	Хлеб пшеничный	60	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	ИТОГО	950		25,132	30,306	138,888	938,85
	ВСЕГО	1475		41,382	45,506	214,078	1415,995



