

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 (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
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>		<b>10,1</b>	<b>9,76</b>	<b>46,58</b>	<b>316,58</b>
	<b>Обед</b>						
	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
	Биточки		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
	<b>ИТОГО</b>	<b>988</b>		<b>18,25</b>	<b>26,47</b>	<b>144,68</b>	<b>901,09</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1498</b>		<b>28,35</b>	<b>36,23</b>	<b>191,26</b>	<b>1217,67</b>
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>520</b>		<b>12,98</b>	<b>14,17</b>	<b>69,185</b>	<b>361,401</b>
	<b>Обед</b>						
	Винегрет овощной с маслом растительным	120	45	2,799	21,882	14,3	266,5
	Щи из свежей капусты с картофеелем, 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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	1120		<b>40,067</b>	<b>97,94</b>	<b>143,32</b>	<b>1627,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1640		<b>53,047</b>	<b>112,11</b>	<b>212,505</b>	<b>1989,031</b>
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	526		<b>17,76</b>	<b>18,56</b>	<b>90,49</b>	<b>572,055</b>
	<b>Обед</b>						
	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	720		<b>46,465</b>	<b>35,317</b>	<b>141,609</b>	<b>1095,506</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1246		<b>64,225</b>	<b>53,877</b>	<b>232,099</b>	<b>1667,561</b>
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	510		<b>9,4</b>	<b>6,94</b>	<b>51,52</b>	<b>281,685</b>
	<b>Обед</b>						
	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	1050		<b>43,46</b>	<b>40,382</b>	<b>117,48</b>	<b>1004,77</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1560		<b>52,86</b>	<b>47,322</b>	<b>169</b>	<b>1286,455</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>		<b>15,66</b>	<b>15,12</b>	<b>75,5</b>	<b>484,425</b>
	<b>Обед</b>						
	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
	голень 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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1050</b>		<b>44,96</b>	<b>93,638</b>	<b>179,484</b>	<b>1742,61</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1560</b>		<b>60,62</b>	<b>108,758</b>	<b>254,984</b>	<b>2227,035</b>

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
<b>2 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>		<b>16,75</b>	<b>15,8</b>	<b>92,69</b>	<b>551,145</b>
	<b>Обед</b>						
	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	ТК	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	ТК	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	<b>910</b>		<b>23,94</b>	<b>31,162</b>	<b>126,184</b>	<b>889,746</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1420</b>		<b>40,69</b>	<b>46,962</b>	<b>218,874</b>	<b>1440,891</b>
<b>Вторник</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>		<b>17,94</b>	<b>29,32</b>	<b>42,42</b>	<b>479,325</b>

	<b>Обед</b>						
	овощи 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
	<b>ИТОГО</b>	1040		<b>46,412</b>	<b>90,294</b>	<b>158,82</b>	<b>1650,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1565		<b>64,352</b>	<b>119,614</b>	<b>201,24</b>	<b>2129,495</b>
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	520		<b>12,268</b>	<b>15,71</b>	<b>68,149</b>	<b>434,656</b>
	<b>Обед</b>						
	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
	Котлета	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
	<b>ИТОГО</b>	1035		<b>49,826</b>	<b>38,249</b>	<b>135,692</b>	<b>1085,201</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1570		<b>62,094</b>	<b>53,959</b>	<b>203,841</b>	<b>1519,857</b>
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	510		<b>10,6</b>	<b>8,14</b>	<b>58,72</b>	<b>326,685</b>
	<b>Обед</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1040</b>		<b>28,37</b>	<b>30,41</b>	<b>129,54</b>	<b>909,042</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1550</b>		<b>38,97</b>	<b>38,55</b>	<b>188,26</b>	<b>1235,727</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>						
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>		<b>16,25</b>	<b>15,2</b>	<b>75,19</b>	<b>477,145</b>
	<b>Обед</b>						
	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	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>950</b>		<b>25,132</b>	<b>30,306</b>	<b>138,888</b>	<b>938,85</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1475</b>		<b>41,382</b>	<b>45,506</b>	<b>214,078</b>	<b>1415,995</b>