

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 2023 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
	Колбаса вареная	25		3,5	3,28	5,125	83,55
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	180/10/10	184	5,58	5,4	17,64	142,74
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	540		10,1	9,76	46,58	316,58
	Обед						
	Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом	70	20	0,56	5,46	3,22	62,44
	Суп картофельный с макаронными изделиями	220/35	140	2,42	2,2	18,48	105,6
	Каша рисовая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	297	2,4	6	23,8	163
	Сосиска отварная	100	TK	5,75	9,15	0,75	108
	Кофейный напиток с сахаром	200/15	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	721		20,65	25,22	115,13	777,49
	ВСЕГО	1261		30,75	34,98	161,71	1094,07
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		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	180/10/10	184	8,1	8,37	32,04	236,88
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	714	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	462		11,18	12,31	62,065	376,965
	Обед						
	Винегрет овощной с маслом растительным	70	45	1,633	11,783	7,7	143,5

	Щи из свежей капусты с картофелем, курицей и сметаной	220/35/10	144	2,728	4,928	7,04	84,48
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	180/10	332	6,12	10,98	41,04	293,4
	Котлета	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	Чай с сахаром	200/15	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	960		37,601	85,501	130,56	1452,83
	ВСЕГО	1422		48,781	97,811	192,625	1829,795
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	16		4,2	4,3	0	56
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным и сахаром	180/10/10	184	5,22	7,38	35,37	229,77
	Какао с молоком	200/15	693	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	461		16,6	16,92	82,63	520,995
	Обед						
	мандарины	150	338	1,47	0,37	13,75	70
	йогурт	125		4,44	8	2,4	186,7
	Суп картофельный с рисовой крупой и курицей	220/35	138	7,04	7,832	14,784	161,216
	Творожная запеканка с повидлом	180\15/10	366	27	23,94	24,66	430,2
	Компот из сухофруктов	200/15	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	1040		48,57	41,352	133,774	1210,566
	ВСЕГО	1551		65,17	58,272	216,404	1731,561
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Повидло	15		0,1	0	9,8	37,5
	Омлет с сосиской	140	350	15,26	28,98	2,66	334,6
	Кофейный напиток	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	400		19,14	30,52	49,62	524,325
	Обед						
	Салат из квашеной капусты	70	62	0,98	2,975	4,48	48,412
	Рассольник с картофелем, курицей и сметаной	220/35/10	89	2,904	5,016	12,584	107,36
	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	180/10/10	520	3,78	6,48	24,3	169,2
	Рыба жареная	100	377	19,6	8,6	0	160
	сок фруктово-ягодный	200	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	955		35,584	24,281	103,044	778,422
	ВСЕГО	1335		54,724	54,801	152,664	1302,747
Пятница	Завтрак						

	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Колбаса вареная	25		2,8	4,1	4,1	66,84
	Макароны с сыром	180/15	333	9,72	11,111	38,34	271,8
	Кофейный напиток	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	465		16,3	16,751	79,6	490,865
	Обед						
	Салат из соленых огурцов с луком	70	17	0,084	9,03	1,68	72,8
	Суп картофельный с горохом и курицей	220/35	139	5,456	4,928	19,624	146,96
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	297	10,08	12,96	49,5	363,6
	Биточки	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200/15	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	950		42,54	84,628	172,784	1616,81
	ВСЕГО	1415		58,84	101,379	252,384	2107,675

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	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	180/10/10	184	7,83	8,64	37,17	258,48
	Какао с молоком и сахаром	200/15	693	4,9	5	32,5	190
	ИТОГО	470		15,01	13,88	84,43	493,705
	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	220/35	138	7,04	7,832	14,784	161,216
	Оладьи со сметаной	180/15	332	6,12	10,98	41,04	293,4
	Сосиска отварная	100	ТК	11,5	18,3	1,5	216
	Чай с сахаром	200/15	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	955		33,44	43,782	122,024	1024,506
	ВСЕГО	1425		48,45	57,662	206,454	1518,211
Вторник	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Повидло	15		0,1	0	9,8	37,5

	Омлет с сосиской	140	350	15,26	28,98	2,66	334,6
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	714	0,3	0,1	15,2	62
	ИТОГО	407		17,94	29,32	42,42	479,325
	Обед						
	овощи свежие:огурцы,помидоры	70	17	0,08	9,03	1,68	72,8
	Суп картофельный с горохом и курицей	220/35	139	5,456	4,928	19,624	146,96
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	297	10,08	12,96	49,5	363,6
	Биточки	100	451	18,9	56,6	13,3	640
	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	950		44,036	85,928	152,984	1561,81
	ВСЕГО	1357		61,976	115,248	195,404	2041,135
Среда	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		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	180/10/10	184	7,56	9,63	31,356	242,649
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	455		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	220	157	12,76	9,856	4,048	156,64
	Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом	180/10	297	2,4	6	23,8	163
	печень свинья	100	451	18,9	28,3	13,3	640
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200/15	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	915		43,76	50,586	138,928	1445,49
	ВСЕГО	1370		54,3	64,156	200,109	1826,224
Четверг	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Колбаса вареная	25		2,8	4,1	4,1	66,84
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	180/10/10	184	6,705	7,56	34,83	235,35
	йогурт	125		4,44	8	2,4	186,7
	Кофейный напиток	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	ИТОГО	595		17,725	21,2	78,49	641,115
	Обед						
	Салат из свежей капусты	70	62	0,98	2,975	4,48	48,412

	Суп картофельный с макаронными изделиями и курицей	220/35	140	2,552	2,2	18,48	105,6
	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	180/10/10	520	3,78	6,48	24,3	169,2
	Голень кур жареные	100	414	11,2	14,2	10,5	215
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	967		26,832	27,065	119,44	831,662
	ВСЕГО	1562		44,557	48,265	197,93	1472,777
Пятница	Завтрак						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Сыр	16		4,2	4,3	0	56
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	180\10/10	184	7,83	8,64	37,17	258,48
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	461		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	220/35/10	132	2,992	5,016	13,728	111,76
	Макароны с сыром	180/15	333	9,72	11,111	38,34	271,8
	Компот из сухофруктов	200/15	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	865		21,892	22,797	133,468	808,45
	ВСЕГО	1326		36,402	36,077	200,398	1228,155