

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 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
<b>1 неделя</b>							
<b>Понедельник</b>	<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Колбаса вареная	25		3,5	5,125	5,125	83,55
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	220/10/10	184	6,82	6,6	21,56	174,46
	Чай с сахаром	200/15	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
			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	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	220/10/10	184	9,9	10,23	39,16	221,316
	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	714	0,3	0,1	15,2	62
	<b>ИТОГО</b>	<b>502</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 картофелем, курицей и сметаной	270/53/10	144	3,348	6,048	8,64	103,68
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	200/10	332	6,8	12,2	45,6	326
	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	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	<b>1098</b>		<b>40,067</b>	<b>97,94</b>	<b>143,32</b>	<b>1627,63</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1600</b>		<b>53,047</b>	<b>112,11</b>	<b>212,505</b>	<b>1989,031</b>
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>						
	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	220/10/10	184	6,38	9,02	43,23	280,83
	Какао с молоком и сахаром	200/15	693	4,9	5	32,5	190
	<b>ИТОГО</b>	<b>501</b>		<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	270/53	138	8,64	9,612	18,144	197,856
	Творожная запеканка с повидлом	180\15	366	27	23,94	24,66	430,2
	Компот из сухофруктов	200/15	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1028</b>		<b>46,465</b>	<b>35,317</b>	<b>141,609</b>	<b>1095,506</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1504</b>		<b>64,225</b>	<b>53,877</b>	<b>232,099</b>	<b>1667,561</b>
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>385</b>		<b>19,04</b>	<b>30,52</b>	<b>39,82</b>	<b>486,825</b>
	<b>Обед</b>						
	Салат из квашеной капусты	120	62	1,68	5,1	7,68	82,992
	Рассольник с картофелем ,курицей перловой крупой и сметаной	270/53/10	89	3,564	6,156	15,444	131,76
	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	200/10/10	520	4,2	7,2	27	188
	Рыба жареная	100	377	19,6	8,6	0	160
	Хлеб пшеничный	60	TK	4,56	0,48	29,52	141
	Хлеб ржаной	60	TK	3,46	0,63	16,96	90,45
	<b>ИТОГО</b>	<b>893</b>		<b>37,064</b>	<b>28,166</b>	<b>96,604</b>	<b>794,202</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1293</b>		<b>56,104</b>	<b>58,686</b>	<b>136,424</b>	<b>1281,027</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Колбаса вареная	25		3,5	5,125	5,125	83,55

	Макароны с сыром и маслом сливочным	220/15/10	333	11,88	13,58	38,34	332,2
	Кофейный напиток с сахаром	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>		<b>19,16</b>	<b>20,245</b>	<b>80,625</b>	<b>567,975</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	270/53	139	6,696	6,048	19,624	180,36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	297	11,2	14,4	55	404
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1088</b>		<b>44,96</b>	<b>93,638</b>	<b>179,484</b>	<b>1742,61</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1578</b>		<b>64,12</b>	<b>113,883</b>	<b>260,109</b>	<b>2310,585</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	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным и сахаром	220/10/10	184	9,57	10,56	45,43	315,92
	Какао с молоком и сахаром	200/15	693	4,9	5	32,5	190
	<b>ИТОГО</b>	<b>485</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	270/53	138	8,64	9,612	18,144	197,856
	Оладьи со сметаной	180/15	332	6,12	10,98	41,04	293,4
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>973</b>		<b>23,94</b>	<b>31,162</b>	<b>126,184</b>	<b>889,746</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1483</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	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
	<b>ИТОГО</b>	407		<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	270/53	139	6,696	6,048	19,624	180,36
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	200/10	297	11,2	14,4	55	404
	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
	<b>ИТОГО</b>	1088		<b>46,412</b>	<b>90,294</b>	<b>158,82</b>	<b>1650,17</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1495		<b>64,352</b>	<b>119,614</b>	<b>201,24</b>	<b>2129,495</b>
<b>Среда</b>	<b>Завтрак</b>						
	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	220/10/10	184	9,288	11,77	38,324	296,571
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	<b>ИТОГО</b>	495		<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	200/10	297	2,666	7,333	26,444	181,111
	печень свиная	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
	<b>ИТОГО</b>	1035		<b>49,126</b>	<b>57,949</b>	<b>148,992</b>	<b>1565,201</b>
	<b>ВСЕГО</b>	1530		<b>61,394</b>	<b>73,659</b>	<b>217,141</b>	<b>1999,857</b>
<b>Четверг</b>	<b>Завтрак</b>						
	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	45,225
	Колбаса вареная	25		3,5	5,125	5,125	83,55
	Каша манная молочная с маслом сливочным и сахаром	220/10/10	184	6,82	6,6	21,56	174,46
	Кофейный напиток с сахаром	200/15	719	1,5	1,3	22,4	107
	<b>ИТОГО</b>	510		<b>14,1</b>	<b>13,265</b>	<b>63,845</b>	<b>410,235</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	270/53	140	2,97	2,7	22,68	129,6

	Картофельное пюре с маслом сливочным и молоком	200/10/10	520	4,2	7,2	27	188
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1105</b>		<b>28,37</b>	<b>30,41</b>	<b>129,54</b>	<b>909,042</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1615</b>		<b>42,47</b>	<b>43,675</b>	<b>193,385</b>	<b>1319,277</b>
<b>Пятница</b>	<b>Завтрак</b>						
	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	220/10/10	184	9,57	10,56	45,43	315,92
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	<b>ИТОГО</b>	<b>501</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	270/53/10	132	3,672	6,156	16,848	137,16
	Макароны с сыром и маслом сливочным	220/15/10	333	11,88	13,58	38,34	332,2
	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
	<b>ИТОГО</b>	<b>1033</b>		<b>25,132</b>	<b>30,306</b>	<b>138,888</b>	<b>938,85</b>
	<b>ВСЕГО</b>	<b>1534</b>		<b>41,382</b>	<b>45,506</b>	<b>214,078</b>	<b>1415,995</b>