

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
1 неделя							
Понедельник	Завтрак						
	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
	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	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
	ИТОГО	502		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	270/53/10	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
	ИТОГО	1098		40,067	97,94	143,32	1627,63
	ВСЕГО	1600		53,047	112,11	212,505	1989,031
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	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
	ИТОГО	501		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	270/53	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
	ИТОГО	1028		46,465	35,317	141,609	1095,506
	ВСЕГО	1504		64,225	53,877	232,099	1667,561
Четверг	Завтрак						
	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
	ИТОГО	385		19,04	30,52	39,82	486,825
	Обед						
	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
	ИТОГО	893		37,064	28,166	96,604	794,202
	ВСЕГО	1293		56,104	58,686	136,424	1281,027
Пятница	Завтрак						
	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
	ИТОГО	515		19,16	20,245	80,625	567,975
	Обед						
	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
	ИТОГО	1088		44,96	93,638	179,484	1742,61
	ВСЕГО	1578		64,12	113,883	260,109	2310,585

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	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
	ИТОГО	485		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	270/53	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
	ИТОГО	973		23,94	31,162	126,184	889,746
	ВСЕГО	1483		40,69	46,962	218,874	1440,891
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	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
	ИТОГО	1088		46,412	90,294	158,82	1650,17
	ВСЕГО	1495		64,352	119,614	201,24	2129,495
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	220/10/10	184	9,288	11,77	38,324	296,571
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	495		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	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
	ИТОГО	1035		49,126	57,949	148,992	1565,201
	ВСЕГО	1530		61,394	73,659	217,141	1999,857
Четверг	Завтрак						
	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
	ИТОГО	510		14,1	13,265	63,845	410,235
	Обед						
	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
	ИТОГО	1105		28,37	30,41	129,54	909,042
	ВСЕГО	1615		42,47	43,675	193,385	1319,277
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	220/10/10	184	9,57	10,56	45,43	315,92
	Чай с сахаром	200/15	430	0,2	0,1	15	60
	ИТОГО	501		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	270/53/10	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
	ИТОГО	1033		25,132	30,306	138,888	938,85
	ВСЕГО	1534		41,382	45,506	214,078	1415,995