

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Барабинская средняя общеобразовательная школа
(МАОУ «Барабинская СОШ»)

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»

 И.В. Коньшина

Приказ № от 30.08.2024г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков
и обедов для учащихся 7-11 лет

МАОУ «Барабинская СОШ»

№ рецепт УЫ	№	Наименование	вес	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Са	Mg	A	В1	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
завтрак															
182	1	каша рисовая	200	271	6,3	10,72	38	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0,	0,06	0
		молочная													
382	2	какао с молоком	200	200	4,08	5	32,5	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0	91,1	0,48
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
97	5	сыр	15	60	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
338	6	фрукты в ассорти	100	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
542	7	булочка	90	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
		итого на завтрак	645	997	18,77	38,06	105,42	325,22	74,79	205,245	31,76 6	51,295	1	238,33	3,29
обед															
20\2	1	суп лапша с курой	250	140	1,86	2,752	11,13	10,26	6,003	6,2	0,09	0,38	0,6	20,636	0,345
65	2	каша гречневая	150	270	8,55	7,23	41,17	14,23	135	0,03	0,21	0,0	0,0	202	4,545
260	3	гуляш из говядины (1)	100	221	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
278	4	Тефтели из говядины в соусе (90/50) (2)	140	140,98	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8
349	5	компот из сухофруктов	200	132,8	0,66	0,09	32,01	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	6	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	900	1023,78	37,18	35,84 2	120,0 2	97,1	185,17 3	2274,53	0,36	2,59	5,56	469,46 6	9,65
		итого за день	1545	2020,78											
вторник 2 день															
завтрак															

№№	№	наименование	ед.изм.	количество	цены	сумма	количество	цены	сумма	количество	цены	сумма	количество	цены	сумма
377	2	запеканка из творога	шт	200	0,13	26,0	5,1	4,2	21,4	0	0	0	0	0	0
	3	чай с сахаром	шт	30	2,4	72,0	14,7	0	0	0,05	0	0	0	26,7	0
	4	батон	шт	10	0,07	0,7	0,36	0,9	0,36	0,006	0	0	0,02	3,67	0
96/04	4	масло сливоч	кг	200	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
130	5	сок 0,200	шт	590	17,02	10,03	92,16	21,6	0,266	0,05	0	2,42	288,57	3,42	0
		итого на завтрак													

обед

82	1	борщ с капустой и картофелем	шт	220	6,4	10,03	16,4	61,37	27,03	0,05	6,6	2,1	136,9	1,68	
259	3	Жаркое по домашнему	шт	480	21,29	23,78	40,1	55,83	0,11	0,06	8,88	0,4	139	5,07	
507	4	напиток с витаминами «Витошка»	шт	80	0	0	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0	
	5	хлеб пшеничный	шт	80	2,3	0,3	0	0	0	0	0	0	0	0	
	6	хлеб ржаной	шт	39	1,4	0,7	0	0	0	0	0	0	0	0	
		итого за обед		899	31,39	34,81	56,5	117,2	27,24	0,41	35,48	4,8	275,9	6,75	
		итого за день		1679											

среда 3 день

завтрак

181	1	каша манная	шт	251	6,11	10,72	133,7	20,3	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,47	
		молочная													
379	2	кофейный напиток	шт	110	3,17	2,68	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13	
	3	батон	шт	77	2,4	0,3	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0	
78	4	Джем	шт	150	2,03	3,21	0	0	0,08	0	0,08	0	0	0	
424	6	Яйцо варен	шт	63	5,1	4,6	22	4,8	0,1	0,03	0	0	76,8	1	
338	5	Фрукты в ассортименте	шт	101	1,5	0,5	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21	
		итого на завтрак		752	19,21	21,91	312,2	48,1	59,3	0,22	9,18	0,7	313,4	3,81	

обед

76	1	рассольник со сметаной	шт	158,34	6,36	8,9	11,81	24,95	5,1	0,08	6,2	2	85,4	0,93	
202	2	макаронные изделия	шт	280	5,46	5,79	30,45	8,14	34,3	0,06	0	0,8	45,4	0,81	
278	3	Тефтели из говядины	шт	271	7,86	7,98	9,32	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8	

260	4	в соусе (20/50) (1)	100	224	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
377	5	гуляш из говядины (2)	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	6	чай с сахаром	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб пшеничный	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		хлеб ржаной	900	1114,34	38,06	40,48	93,17	98,4	76,21	2307,7	0,2	8,31	7,66	374,63	6,42
		итого за обед	1445	1866,34											
		итого за день													

четверг 4 день

завтрак

182	1	каша пшеничная	200	285	7,51	11,72	37,05	138,1	47,6	37	0,15	1,17	0,14	150,6	1,23
		молочная													
382	2	какао с молоком	200	200	4,08	5	32,5	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
97	5	сыр	15	60	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
96	6	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	7	пирожен Барни	28	379	6,2	15	58	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	473	1100	22,51	34,58	126,13	437,16	74,19	56,039	0,236	2,865	0,22	343,4	1,86

обед

84	1	суп рыбный	250	130	6,05	3,55	12,19	48,87	34,73	0,015	0,09	7,95	0,22	152,52	1,36
4\9	2	плов из курин грудки (1)	200	416	19,13	17,45	34,88	54,41	62,45	0,3	0,06	0,75	4,13	231	2,27
265	2	плов из говядины (2)	200	357,23	23,57	19,5	23,28	37,68	61,47	0	0	1,12	0	342,1	0,88
118	3	кисель из концентрата	200	95	0	0	24	3,4	0	0	0	0	0	5,8	0,02
	4	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	910	1117,23	52,45	41,5	113,4 5	144,3 6	158,65	0,315	0,15	9,82	4,35	731,42	4,53
		итого за день	1383	2217,23											

пятница 5 день

завтрак

210	1	Омлет натуральный	150	298	14,42	23,8	2,24	72,0	16,5	0,26	0	0	2,4	250,5	2,6
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0

№/	4	сыр	1,3	00	4,34	4,04	0	1,34,10	3,43	0,0033	0,103	0,00	1,3	0,13
338	5	фрукты в ассортимен	100	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11
542	6	булочка	90	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8
		итого на завтрак	545	787	19,67	28,54	40,74	240,06	34,95	0,299	0,086	7,105	2,68	370,9
		обе												
102	1	суп гороховый	250	210	9,83	8,88	16,8	45,82	35,48	0,02	0,1	8	0,23	67,27
128	2	пюре картофельное	200	240	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3
366	3	Птица отварная (1)	120	185	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0
299	4	рыба тушеная (2)	130	146	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226
494	5	компот из изюма	200	72	0,3	0,01	17,5	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7
	6	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	960	972	52,65	44,78	247,6	173,9	126,55	78,42	0,36	14,9	2,73	381,27
		итого за день	1515	1759				6						
		понедельник 6 день												

завтрак														
256	1	макаронные изделия отварные с сыром	150	295	5,6	0,5	29,6	13,8	8,9	34,3	0,06	0	0,8	45,4
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7
96	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7
	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67
	5	печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3	0	0	0	0	0	0	0
338	6	фрукт в ассортимен	100	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11
		итого на завтрак	568	1079	12,5	31,9	134,52	50,06	23	34,306	0,14	7	1,02	94,47
		обед												
82	1	суп картофель с вермишелью	250	220	7,66	8,58	17,14	25,04	27,44	6,2	0,09	0,4	0,6	378,4
304	2	рис отварной	150	230	3,65	5,37	36,68	2,4	19	32,4	0,04	0	0,3	98
299	3	рыба тушеная (1)	130	140	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226
278	4	Тефтели из говядины в соусе (90/50) (2)	140	260	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13
377	5	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7
	6	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0

завтрак														
256	1	макаронные изделия отварные с сыром	150	295	5,6	0,5	29,6	13,8	8,9	34,3	0,06	0	0,8	45,4
377	2	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7
96	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7
	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67
	5	печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3	0	0	0	0	0	0	0
338	6	фрукт в ассортимен	100	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11
		итого на завтрак	568	1079	12,5	31,9	134,52	50,06	23	34,306	0,14	7	1,02	94,47
		обед												
82	1	суп картофель с вермишелью	250	220	7,66	8,58	17,14	25,04	27,44	6,2	0,09	0,4	0,6	378,4
304	2	рис отварной	150	230	3,65	5,37	36,68	2,4	19	32,4	0,04	0	0,3	98
299	3	рыба тушеная (1)	130	140	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226
278	4	Тефтели из говядины в соусе (90/50) (2)	140	260	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13
377	5	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7
	6	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0

	ИТОГО за обед	300	1051	30	40,33	107,0	110,7	120,40	121,1	0,67	4,17	1,40	0,1,63	3,1
	ИТОГО за день	1498	2110			4	4							

вторник 7 день

завтрак

183	1	каша гречневая молочная	200	295	9,09	12,99	35,18	183,5	99,23	0,03	0,060	0,05	0,04	157,03	2,87
379	2	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
542	5	булочка	90	189	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
130	6	сок	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
97	7	сыр	15	60	2,32	4,02	0	132,1	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
		ИТОГО на завтрак	745	910,6	21,25	39,07	114,5	466,12	125,08	57,875	0,196	0,855	0,84	369,7	3,6

обед

25\2	1	суп-пюре из картофеля с гречками	250	270	2,459	2,629	12,74	98,63	50,86	29,6	0,16	7,2	0,9	102,61	1,18
321	2	капуста тушенная (2)	150	141	3,1	4,86	14,14	83,2	30,98	0,01	0,23	31,5	0,1	1,73	1,21
161	3	пюре гороховое (1)	150	291,09	17,58	8,5	40,99	69,8	63,73	0,015	0,34	0	0,43	159,59	4,96
268	4	котлета из говядины	85	271	12,38	18,15	10,74	32,36	41,84	0,005	0,03	0,07	3,7	110,43	2,1
	5	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
130	6	сок	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		ИТОГО за обед	895	1182,09	39,21	35,13	124,1	283,9	187,41	29,63	0,76	38,77	5,13	374,36	9,45
		ИТОГО за день	1640	2092,69	9	9	1	9							

среда 8 день

завтрак

66	1	каша молочная «Дружба»	200	240	6,32	10,18	26,34	183,8	33,98	0,26	0,08	0,9	0	174	0,54
382	2	какао с молоком	200	200	4,08	5	32,5	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
78	4	джем	15	150	2,03	3,21	22,55	0	0	00	0	0,08	0	0	0

№	наименование	100	101	1,2	1,3	10,1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
6	фрукт в ассортимент	55	356,3	6,2	202,2	39,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	кекс																	
	итого на завтрак	650	1124,3	21,43	219,83	129,57	64,32	19,26	0,19	9,57	302,8	3,23						
обед																		
58	свекольник со сметаной	250	190	2,04	5,0	14,1	25,4	5,4	0,05	6,6	136,9	1,33						
222	запеканка из творога	150	449,32	22,4	17,07	51,47	43,67	64,5	0,12	0,6	346,7	1,45						
377	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	5,1	4,2	0	0	0	7,7	0,82						
	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0						
	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0						
	итого за обед	660	820,32	28,27	23,09	104,2	73,27	69,9	0,17	7,2	491,3	3,6						
	итого за день	1310	1944,62			7												

четверг 9 день

завтрак																		
210	Омлет натуральный	150	298	14,42	23,8	2,24	16,5	0,26	0	0	250,5	2,6						
377	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	5,1	4,2	0	0	0	7,7	0,82						
	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	0	0	0,05	0	26,7	0						
97	сыр	15	60	2,32	4,02	0	5,25	0,039	0,006	0,105	75	0,15						
	молоч коктейль	200	258	9	32	59	0	0	0	0	0	0						
338	фрукт в ассортимент	100	101	1,5	0,5	13	9	0	0,03	7	11	2,21						
	итого на завтрак	595	856	19,27	28,14	52,94	25,95	0,299	0,056	0,105	359,9	3,57						

обед

76	рассольник со сметаной	250	175	6,36	8,9	11,81	24	5,1	0,08	6,2	85,4	0,93						
202	макаронные изделия отварные (1)	150	280	5,46	5,79	30,45	8,14	34,3	0,06	0	45,4	0,81						
366	Птица отварная	120	174	16,2	12	0,3	0	40	0,04	0,4	0	0						
268	котлета из говядины	85	271	12,38	18,15	10,74	41,84	0,005	0,03	0,07	110,43	2,1						
212	Лапшевник (2)	150	283	12,21	11,66	31,2	0	0	0	0	0	0						
507	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0,1	0,3	20	2,3	0						
	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0						
	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0						

	Итого за обед	1382	20,51	31,3	141	01,43	13,30	17,303	0,31	40,01	0,0	441,43	3,04
	Итого за день	2238											

ПЯТНИЦА 10 день

завтрак

168	1	каша молочная кукурузная	200	170	4,67	4,86	20,94	119,8	37	37	0,15	1,17	0,14	150,6	0,9
379	2	кофейный напиток	200	100,6	3,17	2,68	15,9	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	5	печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3	0	0	0	0	0	0	0	0
338	6	фрукт в ассортимент	100	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		Итого на завтрак	618	968,6	14,61	38,92	126,5	276,6	60,9	56,006	0,26	8,87	0,36	268,47	3,24
							6	6							

обед

88	1	щи из свежей капусты с картофелем	250	180	6,37	10,06	8,26	60,89	23	5,68	0,08	8,4	1,2	117	1,28
95	2	запеканка картоф с фаршем (1)	200	360	16,98	16,7	14,56	71,84	38,94	0,05	0,14	8,7	0,04	212	2,88
128	2	пюре картофельное (2)	200	240	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	1,08
366	3	Птица отварная	120	185	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
256	4	компот из шиповника	200	94	0,68	0	21,01	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	5	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого за обед	1030	1178	53,55	58,65	249,1	210,8	95,01	75,63	0,38	21,4	1,54	417	6,14
		Итого за день	1648	2146,6			3	7					2		