

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 12 лет и старше

МАОУ «Барабинская СОШ»

№ рецепта Уы	№	Наименование	вес	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Са	Mg	А	В1	С	Е	Р	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
завтрак															
182	1	каша рисовая	250	338	5,1	10,72	33,42	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0,	0,06	0
		молочная													
382	2	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	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 ассортимент	150	101	0,4	0,4	9,8	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	745	1064	18,57	38,06	102,22	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	180	324	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	930	1077,78	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	1675	2141,78											
ВТОРНИК 2 день															
завтрак															

№	наименование	ед. изм.	количество	затраты	сметная стоимость	количество	затраты	сметная стоимость	количество	затраты	сметная стоимость	количество	затраты	сметная стоимость	количество	затраты	сметная стоимость	
377	запеканка из творога	шт	200	0,13	26,00	0,02	15,20	3,04	5,10	0,05	10,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	чай с сахаром	шт	62	2,40	148,80	0,30	13,50	840,00	14,70	0,05	3,09	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
3	батон	шт	30	0,07	2,10	0,38	11,55	345,00	0,36	0,05	1,62	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
96/04	масло сливоч	кг	10	0,07	0,70	12,38	0,12	1,48	0,90	0,05	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
130	сок 0,200	шт	200	0,00	0,00	0,00	22,00	440,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого на завтрак		620	17,02	1054,80	36,50	53,06	1620,00	92,16	0,05	4,61	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

обед

82	борщ с капустой и картофелем	шт	250	6,40	1600,00	10,03	11,55	2887,50	16,40	0,05	82,00	27,03	6,60	177,78	2,10	136,90	1,68	13,44
259	Жаркое по домашнему	шт	250	21,29	5322,50	23,78	21,79	5447,50	40,10	0,06	2406,00	0,11	8,88	976,80	0,40	139,20	5,07	405,60
507	напиток с витаминами «Витошка»	шт	200	0,00	0,00	0,00	19,00	380,00	0,00	0,30	60,00	0,10	20,00	2,30	46,00	0,00	0,00	0,00
5	хлеб пшеничный	шт	30	2,30	69,00	0,30	14,50	435,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6	хлеб ржаной	шт	30	1,40	42,00	0,70	9,00	270,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	итого за обед		760	31,39	23874,00	34,81	75,84	22920,00	56,50	0,41	2354,80	27,24	35,48	480,00	4,80	275,90	6,75	536,40
	итого за день		1380															

среда 3 день

завтрак

181	каша манная молочная	шт	250	6,11	1527,50	10,72	32,38	8095,00	133,70	0,08	1070,60	40,20	1,40	568,00	0,50	122,40	0,47	381,60
379	кофейный напиток	шт	110	3,17	348,70	2,68	15,90	4008,00	14,00	0,03	42,00	19,00	0,70	217,00	0,00	76,50	0,13	104,10
78	батон джем	шт	77	2,40	184,80	0,30	13,50	3465,00	14,70	0,05	111,60	0,00	0,00	0,00	0,00	26,70	0,00	0,00
424	Яйцо варен	шт	63	5,10	321,30	4,60	0,30	258,00	22,00	0,03	66,00	0,10	0,00	0,00	0,00	76,80	1,00	51,60
338	фрукты в ассортимен	шт	150	0,40	60,00	0,40	9,80	1470,00	16,10	0,03	259,50	0,00	7,00	0,20	11,00	2,21	13,67	10,92
	итого на завтрак		646	19,21	12442,80	21,91	94,43	23978,00	312,20	0,22	1354,70	59,30	9,18	0,70	313,40	3,81	306,60	20,40

обед

76	рассольник со сметаной	шт	250	6,36	1590,00	8,90	11,81	2952,50	24,95	0,08	203,25	5,10	6,20	2,00	85,40	0,93	74,70	0,81
202	макаронные изделия отварные	шт	180	5,46	982,80	5,79	30,45	5541,00	12,14	0,06	72,84	34,30	0,00	0,80	45,40	0,81	66,27	0,81
278	Тефтели из говядины	шт	140	7,86	1100,40	7,98	9,32	1304,80	34,40	0,06	271,04	80,00	1,19	4,36	111,13	0,80	64,80	0,80

260	4	в соусе (20/20) (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) чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	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	930	1164,34	38,06	40,48	93,17	98,4	76,21	2307,7	0,2	8,31	7,66	374,63	6,42
		итого за день	1576	1978,34											

четверг 4 день

завтрак

182	1	каша пшеничная молочная	250	356	7,51	11,72	37,05	138,1	47,6	37	0,15	1,17	0,14	150,6	1,23
382	2	какао с молоком	200	200	4,08	3,54	17,58	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	60	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
97	5	сыр	15	99	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	6	пирожен Барни	28	379	6,2	15	58	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	533	1171	22,58	46,96	126,25	437,52	75,09	56,045	0,236	2,865	0,24	347,07	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)	250	520	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)	250	446	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	19,6	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	1010	1310	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	1701	2481											

ПЯТНИЦА 5 день

завтрак

210	1	Омлет натуральный	180	357	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

	Итого за обед	700	1077	40,55	107,0	110,9	140,40	147,1	0,43	4,13	1,40	0,11,43	3,1
	Итого за день	1558	2214		4	4							

Вторник 7 день

завтрак

183	1	каша гречневая молочная	250	368	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
97	5	сыр	15	189	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
542	6	булочка	90	90	4,2	6,7	27,8	9,7	5,7	38,8	0,05	0	0,7	30,8	0,45
130	7	сок 0,200	200	60	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		Итого на завтрак	795	983,6	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)	180	170	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)	180	350	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	95	320	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	955	1319	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	1750	2302,6	9	9	1	9							

среда 8 день

завтрак

66	1	каша молочная «Дружба»	250	300	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	3,54	17,58	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

556	5	фрукт в ассортимент	130	101	0,4	0,4	3,0	10,1	7	0	0,03	1	0,4	11	4,41
	6	кекс	55	356,3	6,2	202,2	39,8	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	700	1184,3	21,43	219,83	129,57	366,8	64,32	19,26	0,19	9,57	0,2	302,8	3,23
обед															
58	1	свекольник со сметаной	250	190	2,04	5,0	14,1	3,66	25,4	5,4	0,05	6,6	2,1	136,9	1,33
222	2	запеканка из творога	180	538	22,4	17,07	51,47	281,1	43,67	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,45
377	3	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	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	690	909	28,27	23,09	104,2	289,8	73,27	69,9	0,17	7,2	2,4	491,3	3,6
		итого за день	1390	2093,3			7	6							

четверг 9 день

завтрак

210	1	Омлет натуральный	180	357	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
97	4	сыр	15	60	2,32	4,02	0	132,1	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
	6	молоч коктейль	200	258	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	625	814	19,27	28,14	52,94	223,96	25,95	0,299	0,056	0,105	2,48	359,9	3,57

обед

76	1	рассольник со сметаной	250	175	6,36	8,9	11,81	24,95	24	5,1	0,08	6,2	2	85,4	0,93
202	2	макаронные изделия отварные (1)	180	336	5,46	5,79	30,45	12,14	8,14	34,3	0,06	0	0,8	45,4	0,81
366	3	Птица отварная	120	174	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
268	4	котлета из говядины	90	271	12,38	18,15	10,74	32,36	41,84	0,005	0,03	0,07	3,7	110,43	2,1
212	5	Лапшевник (2)	180	283	12,21	11,66	31,2	0	0	0	0	0	0	0	0
507	6	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	7	хлеб пшеничный	30	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	хлеб ржаной	30	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	1080	1438	56,31	57,5	127	87,45	73,98	79,505	0,51	26,67	8,8	241,23	3,84

