

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Барабинская средняя общеобразовательная школа

(МАОУ «Барабинская СОШ»)

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»

 И. В. Коньшина

Приказ № 114 от 30.08.2024г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков

и обедов для учащихся 12 лет и старше

МАОУ «Барабинская СОШ»







вторник 2 день

завтрак

222	1	запеканка из творога	180	540	22,4	17,07	51,47	281,1	43,67	64,5	0,12	0,6	0,3	346,7	1,45
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
96/04	4	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
130	5	сок 0,200	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	620	868	17,02	36,5	53,06	92,16	21,6	0,266	0,05	0	2,42	288,57	3,42

обед

82	1	борщ с капустой и картофелем	250	220	6,4	10,03	11,55	16,4	61,37	27,03	0,05	6,6	2,1	136,9	1,68
259	3	Жаркое по домашнему	250	520	21,29	23,78	21,79	40,1	55,83	0,11	0,06	8,88	0,4	139	5,07
507	4	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	5	хлеб пшеничный	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	780	939	31,39	34,81	75,84	56,5	117,2	27,24	0,41	35,48	4,8	275,9	6,75
		итого за день	1400	1807											

среда 3 день

завтрак

181	1	каша манная	250	313	6,11	10,72	32,38	133,7	20,3	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,47
379	2	кофейный напиток	200	110	3,17	2,68	15,9	125,7	14	19	0,03	0,7	0	76,5	0,13
78	3	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
424	4	Джем	15	150	2,03	3,21	22,55	0	0	00	0	0,08	0	0	0
	6	Яйцо варен	1 шт	63	5,1	4,6	0,3	22	4,8	0,1	0,03	0	0	76,8	1



338	5	фрукты в ассортимен	150	101	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	646	814	19,21	21,91	94,43	312,2	48,1	59,3	0,22	9,18	0,7	313,4	3,81
обед															
76	1	рассольник со сметаной	250	158,34	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	180	330	5,46	5,79	30,45	12,14	8,14	34,3	0,06	0	0,8	45,4	0,81
278	3	Тефтели из говядины в соусе (90/50) (1)	140	271	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8
260	4	гуляш из говядины (2)	100	224	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
377	5	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	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	950	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	1596	1978,34											

четверг 4 день

завтрак															
182	1	каша пшеничная	250	356	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	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	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
								6							
	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	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	1030	1310	52,45	41,5	113,4	144,3	158,65	0,315	0,15	9,82	4,35	731,42	4,53
		итого за день	1563	2481			5	6							

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
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
338	5	фрукты в ассортименте	150	101	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	575	657	19,67	28,54	40,74	240,06	34,95	0,299	0,086	7,105	2,68	370,9	5,78

обед

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	4,55
128	2	пюре картофельное	250	300	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 (1)	120	185	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
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
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	0,9
	6	хлеб пшеничный	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	995	1032	52,65	44,78	247,6	173,9	126,55	78,42	0,36	14,9	2,73	381,27	6,98
		итого за день	1570	1689				6							

понедельник 6 день

завтрак															
256	1	макаронные изделия	180	353	5,6	0,5	29,6	13,8	8,9	34,3	0,06	0	0,8	45,4	1,1







		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 гренками	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 тушеная (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	40	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	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	985	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	1780	2302,6											

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
338	5	фрукт в ассорти	150	101	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
	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	200	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	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0



	итого за обед	730	909	28,27	23,09	104,27	289,86	73,27	69,9	0,17	7,2	2,4	491,3	3,6
	итого за день	1430	2093,3											

**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	132,16	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	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	1100	1438	56,31	57,5	127	87,45	73,98	79,505	0,51	26,67	8,8	241,23	3,84
		итого за день	1725	2252											

**ПЯТНИЦА 10 день**

**завтрак**

168	1	каша молочная кукурузная	250	212,5	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	1 шт	445	3,9	18,3	66,3	0	0	0	0	0	0	0	0
338	6	фрукт в ассорти	150	101	0,4	0,4	9,8	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	668	1035,1	14,61	38,92	126,5	276,6	60,9	56,006	0,26	8,87	0,36	268,47	3,24

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)	250	450	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)	250	300	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	40	80	2,3	0,3	14,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	хлеб ржаной	40	39	1,4	0,7	9	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого за обед	1150	1328	53,55	58,65	249,1	210,8	95,01	75,63	0,38	21,4	1,54	417	6,14
		итого за День	1818	2363,1			3	7					2		