

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Барабинская средняя общеобразовательная школа

(МАОУ «Барабинская СОШ»)

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»


И.В. Коньшина

Приказ № 096 от 29.08.2025г.



Примерное двухнедельное меню горячих завтраков

и обедов для учащихся 7-11 лет

МАОУ «Барабинская СОШ»

№ рецепт Уы	№	Наименование	вес	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B ₁	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
завтрак															
183	1	каша гречневая молочная	200	295	9,09	12,99	35,18	183,5	99,23	0,03	0,060	1,64	0,04	157,03	2,87
382	2	какао с молоком	200	118,6	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0	91,1	0,48
	3	батон	40	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	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	665	750,6	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	96,435	1,86	2,752	11,13	10,26	6,003	6,2	0,09	0,38	0,6	20,636	0,345
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	3	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
377	4	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	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	930	1050,665	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	1595	1801,26											
вторник 2 день															
завтрак															
222	1	запеканка из творога	150	452	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	40	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0

№	358	3	фрукты в ассортименте	200	101	1,3	0,3	13	10,1	3	0	0,03	1	0,2	11	4,21
			итого на завтрак	605	636,6	19,67	28,54	40,74	240,06	34,95	0,299	0,086	7,105	2,68	370,9	5,78
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)	150	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)	150	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	90	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	920	1301	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	1525	1937,6				6							

понедельник 6 день

завтрак

182	1		каша рисовая молочная (1)	200	338	5,1	10,72	33,42	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0,	0,06	0
66	2		каша молочная «Дружба» (2)	200	300	6,32	10,18	26,34	183,8	33,98	0,26	0,08	0,9	0	174	0,54
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		батон	40	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	5		масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
	6		печенье чоко-пай	28	445	3,9	18,3	66,3	0	0	0	0	0	0	0	0
			итого на завтрак	678	1321	12,5	31,9	134,52	50,06	23	34,306	0,14	7	1,02	94,47	4,13

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	1,1
259	2		Жаркое по домашнему	200	520	21,29	23,78	21,79	40,1	55,83	0,11	0,06	8,88	0,4	139	5,07
256	3		компот из шиповника	200	94	0,68	0	21,01	16,4	4,3	0	0	0,1	0,1	10,7	0,9
	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	953	36	26,95	109,8	116,9	126,48	127,1	0,29	4,19	7,46	821,23	3,7

вторник 7 день															
завтрак															
66	1	каша молочная «Дружба» (1)	200	300	6,32	10,18	26,34	183,8	33,98	0,26	0,08	0,9	0	174	0,54
222	2	пудинг из творога (2)	150	540	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	батон	30	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
96	5	масло сливоч	10	99	0,07	12,38	0,12	0,36	0,9	0,006	0	0	0,02	3,67	0
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	805	1228	21,25	39,07	114,5	466,12	125,08	57,875	0,196	0,855	0,84	369,7	3,6
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
212	2	Лапшевник	180	283	12,21	11,66	31,2	0	0	0	0	0	0	0	0
507	3	напиток с витаминами «Витошка»	200	80	0	0	19	0	0	0,1	0,3	20	2,3	0	0
	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	710	662	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	1515	1890											
среда 8 день															
завтрак															
256	1	макаронные изделия отварные с сыром	150	353	5,6	0,5	29,6	13,8	8,9	34,3	0,06	0,	0,8	45,4	1,1
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	40	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
338	5	фрукт в ассортим	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	600	692	21,43	219,83	129,57	366,8	64,32	19,26	0,19	9,57	0,2	302,8	3,23

сред

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
304	2	рис отварной	150	276	3,65	5,37	36,68	2,4	19	32,4	0,04	0	0,3	98	0,53
278	3	Тефтели из говядины в соусе (90/50)	140	260	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8
130	4	сок	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	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	820	935	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	1420	1627			7	6							

четверг 9 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
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	40	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
	5	молоч коктейль	200	258	9	32	59	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	605	793,6	19,27	28,14	52,94	223,96	25,95	0,299	0,056	0,105	2,48	359,9	3,57

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
65	2	каша гречневая	150	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	100	221	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06
377	4	чай с сахаром	200	62	0,13	0,02	15,2	5,1	4,2	0	0	0	0	7,7	0,82
	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	936	56,31	57,5	127	87,45	73,98	79,505	0,51	26,67	8,8	241,23	3,84
		итого за день	1385	1729,6											

пятница 10 день

завтрак

168	1	каша молочная	200	170	4,67	4,86	20,94	119,8	37	37	0,15	1,17	0,14	150,6	0,9
-----	---	---------------	-----	-----	------	------	-------	-------	----	----	------	------	------	-------	-----

270	2	кукурузная (1)	200	243	7,4	7,48	36,5	133,7	20,3	40,2	0,08	1,4	0,5	122,4	0,47
		каша молочная													
382	2	пшеничная (2)	200	200	4,08	3,54	17,58	152,2	21,34	19	0,03	1,59	0,	91,1	0,48
	3	какао с молоком	40	77	2,4	0,3	13,5	14,7	0	0	0,05	0	0	26,7	0
		батон													
78	4	батон	15	150	2,03	3,21	22,55	0	0	00	0	0,08	0	0	0
		джем													
542	5	булочка	90	90	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	930	14,61	38,92	126,5	276,6	60,9	56,006	0,26	8,87	0,36	268,47	3,24

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
128	2	пюре картофельное	200	300	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	1,08
299	3	рыба тушеная (1)	130	140	13	4	8	50	58	8,5	0,1	2,6	2,2	226	0,45
366	4	Птица отварная	120	185	16,2	12	0,3	18	0	40	0,04	0,4	0	0	0
349	5	компот из сухофрукт	200	132,8	0,66	0,09	32,01	32,48	17,46	0	0	0,73	0,1	10,7	0,7
	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	980	1051,8	53,55	58,65	249,1	210,8	95,01	75,63	0,38	21,4	1,54	417	6,14
		итого за день	1725	1981,8			3	7					2		