

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Барабинская средняя общеобразовательная школа

(МАОУ «Барабинская СОШ»)

Утверждаю:

Директор

МАОУ «Барабинская СОШ»



И.В. Коньшина

Приказ № 098/1 от 31.08.2026г.

Примерное двухнедельное меню горячих завтраков

и обедов для учащихся 12 лет и старше

МАОУ «Барабинская СОШ»

№ рецепту	№	Наименование	вес	энергетическая ценность	Б	Ж	У	Ca	Mg	A	B1	C	E	P	Fe
ПОНЕДЕЛЬНИК 1 день															
завтрак															
210	1	Омлет натуральный	200	298	14,42	23,8	2,24	72,0	16,5	0,26	0	0	2,4	250,5	2,6
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 ассорти	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	665	753,6	24,79	44,54	46,44	387,52	52,99	19,305	0,116	8,695	2,7	457,97	5,44
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
65	2	каша гречневая	200	324	8,55	7,23	41,17	14,23	135	0,03	0,21	0,0	0,0	202	4,545
278	3	Тефтели из говядины в соусе (90/50)	140	271	7,86	7,98	9,32	34,4	17,84	80	0,06	1,19	4,36	111,13	0,8
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	870	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	1535	1923,1											
Вторник 2 день															
завтрак															
222	1	запеканка из творога	200	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
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	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	650	780	17,02	36,5	53,06	92,16	21,6	0,266	0,05	0	2,42	288,57	3,42			

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			
128	2	пюре картофельное	250	240	9,62	18,89	181,5	43,74	28,77	29,9	0,12	3,8	0,2	77,3	1,08			
260	3	гуляш из говядины	120	224	14,55	16,79	2,89	21,81	22,03	2188,3	0	0,92	0,5	125	3,06			
349	4	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			
	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	900	874,14	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	1550	1748,28														

среда 3 день

завтрак

182	1	каша пшенная молочная	250	285	7,51	11,72	37,05	138,1	47,6	37	0,15	1,17	0,14	150,6	1,23			
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			
	3	батон	40	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	фрукты в ассортимен	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21			
		итого на завтрак	705	786	19,21	21,91	94,43	312,2	48,1	59,3	0,22	9,18	0,7	313,4	3,81			

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			
161	2	пюре гороховое	200	350	17,58	8,5	40,99	69,8	63,73	0,015	0,34	0	0,43	159,59	4,96			
268	3	котлета из говядины	100	320	12,38	18,15	10,74	32,36	41,84	0,005	0,03	0,07	3,7	110,43	2,1			
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	830	1089	38,06	40,48	93,17	98,4	76,21	2307,7	0,2	8,31	7,66	374,63	6,42			

[illegible]

четверг 4 день

завтрак

182	1	каша рисовая молочная	250	338	5,1	10,72	33,42	0	32,6	147,4	31,6	42,6	0,	0,06	0
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
	5	пирожное	30	379	6,2	15	58	0	0	0	0	0	0	0	0
		итого на завтрак	530	990	22,51	34,58	126,13	437,16	74,19	56,039	0,236	2,865	0,22	343,4	1,86

обед

[illegible]

пятница 5 день

завтрак

183	1	каша гречневая молочная	250	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
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
338	5	фрукты в ассортимен	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	705	636,6	19,67	28,54	40,74	240,06	34,95	0,299	0,086	7,105	2,68	370,9	5,78

[illegible]

вторник 7 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
424	2	Яйцо варен	45	63	5,1	4,6	0,3	22	4,8	0,1	0,03	0	0	76,8	1
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
130	5	сок	200	90	0	0	22	0	0	0	0	0	0	0	0
97	6	сыр	15	60	2,32	4,02	0	132,1 6	5,25	0,039	0,006	0,105	0,08	75	0,15
		итого на завтрак	740	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
259	2	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	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	780	899	39,21 9	35,13 9	124,1 1	283,9 9	187,41	29,63	0,76	38,77	5,13	374,36	9,45
		итого за день	1520	1798											
среда 8 день															
завтрак															
256	1	макаронные изделия отварные с сыром	200	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 ассорти	200	101	1,5	0,5	13	16,1	9	0	0,03	7	0,2	11	2,21
		итого на завтрак	650	692	21,43	219,83	129,57	366,8	64,32	19,26	0,19	9,57	0,2	302,8	3,23

[illegible]

