

«Утверждаю»

Директор

М.П. Голубева



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 77F30EB3FFDB6352BFCFF88A4080AA73
Владелец: Голубева Марина Павловна
Действителен: с 12.12.2023 до 06.03.2025

Основное десятидневное меню

для организации питания обучающихся МОУ Барановской СОШ

на 2024-2025 учебный год

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
						Номер рец
Завтрак , день 1						
Каша пшенная на молоке	100	4,4	3,9	25,3	153	302
Чай сладкий	200	0,53	0	9,47	40	376
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	3,9	0,5	24,1	116,9	ПР
Обед, день 1						

Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23
Суп крестьянский(кр. Перловая, пшено) с мясом и со сметаной	250/20/5	2,28	5,12	6,09	111,25	98
Овощное рагу с мясом	180/25	2,95	13,2	17,33	199,2	
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ
Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	ПТ
		11,96	27,52	92,87	684,75	

Завтрак, день 2						
Омлет	120	11,77	16,56	2,3	205,34	215
Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,6	41,6	377
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	3,9	0,5	24,1	116,9	ПР
Обед, день 2						
Салат из моркови с м/р	100	0,88	4,64	7,28	105,6	7
Щи из свежей капусты с картоф, мясом и сметаной	250/20/5	1,78	4,90	6,13	75,70	88
Рыба отварная с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64	226
Рис отварной с маслом сливочным	150/5	3,67	5,40	28,00	210,11	
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Банан	0,18	0,39	0,30	10,30	44,00	338
Итого:		25,24	21,83	127,49	875,57	

Завтрак, день 3						
Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	181
Чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,6	41,7	337
Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	3,9	0,5	24,1	116,9	ПР
Обед, день 3						
Салат из свежей капусты и моркови с м/р	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп вермишелевый рыбный	250	2,89	2,83	15,70	100,13	111
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	268
Котлеты мясная рубленая с соусом	80	8,27	10,02	8,79	131	268
Кисель плодовый	200	0	0	29	125	312
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ
Итого:		19,33	21,86	109,08	696,12	

Завтрак, день 4						
Яйцо куриное диетическое вареное в крутую	40	5,08	4,6	0,28	62,84	209
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		71,66	15
ОБЕД, день 4						
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23
Суп рассольник с мясом куры и со сметаной	250/15	2,2	5,2	15,68	120,5	95
Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
Кура отварная	120	26	16		248	288
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ

Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ
Итого:		21,20	42,30	97,03	861,70	

Завтрак, день 5						
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200	6,1	4	36,96	208,24	173
Чай сладкий	200	0,53		9,47	40	376
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	ПР
ОБЕД, день 5						
Салат из отварной свеклы с м/р	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	119
Гуляш из говядины	60/40	14,55	16,79	2,89	221,00	
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	302
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	342
Яйцо диетическое вареное	60	5,02	4,6	0,28	63	209
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ
Йогурт	200	5,9	2,5	8,5	87	ПТ
Итого:		41,32	35,59	90,37	970,89	

Завтрак, день 6						
Творожная запеканка	200	27,8	19,2	40,2	444,8	222
Чай с лимоном	200	0,53	0	9,6	41,6	377
Хлеб пшеничный	30	3,95	0,50	24,15	116,9	ПР
ОБЕД, день 6						
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	100	1,11	6,18	4,62	78,56	23

Борщ из свеж капусты с картоф, мясом и сметаной	250/20/5	1,83	4,90	11,75	98,40	82
Плов с мясом	150/50	14,14	11,70	13,97	321,21	265
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Кондитерское изделие (печенье затяжное)	20	1,7	2,26	13,08	62	ПТ
Итого:		23,70	25,94	118,55	892,69	

Завтрак, день 7						
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	382
Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Сыр порциями (российский)	20	4,64	5,9		71,66	15
Обед, день 7						
Салат из отварной свеклы с м/р	100	1,43	6,09	8,36	93,90	33
Суп рыбный	250/20/5	1,20	4,90	2,60	52,60	25
Жаркое по-домашнему из говядины	175	16,20	18,09	16,58	295,00	259
Сок фруктовый	200	1	0,2	20	86,6	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Мини -кексы	75	4,46	2,92	22,02	111,00	ПТ
Итого:		28,05	32,80	97,43	775,24	

Завтрак, день 8						
Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	379
Масло сливочное	10	0,10	7,2	0,13	65,72	14

Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	ПР
Обед , день 8						
Салат из свежих помидоров и огурцов с р/м	10	1,11	6,18	4,62	78,56	23
Суп картофельный с макаронными изделиями (с курой)	250/20	2,98	2,83	15,70	100,13	20
Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	8,9	4,1	9,84	231	32
Рыба отварная с маслом	80	13,60	5,69	0,65	107,64	226
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6	242
Хлеб ржаной	30	1,4	0,3	13,38	66	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Итого:		30,51	19,56	82,56	751,07	

Завтрак, день 9						
Каша гречневая молочная	200	6	6,8	29,2	202	183
Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	376
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
Обед , день 9						
Салат из свежей капусты и моркови с м/р	100	1,33	6,08	8,59	94,12	45
Суп вермишелевый с курой	250	2,89	2,83	15,70	100,13	111
Котлеты мясные	80	8,27	10,02	8,79	131,00	268
Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,08	2,33	19,13	109,73	312
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	349
Йогурт	200	5,9	2,5	8,5	87	ПТ
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ

Итого:		143,51	129,38	495,82	3907,12	
Завтрак, день 10						
Каша пшенная молочная	200	7,3	4,3	38,27	220,98	182
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,6	377
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	ПР
ОБЕД, день 10						
Суп рыбный	250/20/5	7,50	3,25	17,25	128,25	119
Рис отварной	200	4,89	7,23	48,89	280,15	304
Кура отварная	120	26	16		248	288
Кисель фруктовый	200	0	0	29	125	350
Хлеб пшеничный	30	2,36	0,3	14,49	70,14	ПТ
Хлеб ржаной	30	1,40	0,30	13,38	66,00	ПТ
Яйцо диетическое вареное	60	5,02	4,6	0,28	63	209
Яблоко	0,18	0,39	0,30	10,30	44,00	338
Итого:		29,80	38,87	113,56	936,29	