

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Барановская средняя общеобразовательная школа»**



Утверждаю.
Директор школы:
/М.В. Кобышева/
«__» _____ 2023 г.

Примерное 12 – дневное меню для организации питания
обучающихся 11 лет и старше в МКОУ «Барановская СОШ»
на 2023 – 2024 учебный год
Период весна - лето.

Сезон: весна-лето 2023-2024 год.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	Салат из квашеной капусты	100	1.60	4.99	9.24	79.70	0	27.00	0.00	0.00	48.50	0.00	14.60	0.60
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	250	5.60	3.03	15.68	112.33	0.10	6.75	0.05	0.75	22.00	104.50	20.75	0.75
92/2008г	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	193.14	0.18	6.66	0.04	0.18	48.60	100.80	36.00	1.26
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14.3	10.50	13.10	204.10	0.08	0.0	0.0	0.8	21.00	129.00	26.00	1.50
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.04	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	5.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.54	0.0	28.26	111.6	0.009	0.68	0.0	0.459	18.36	21.09	15.71	0.63
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32.32	30.26	132.74	920.35	0.49	41.48	0.09	3.189	180.47	444.59	137.46	6.84

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
***	Салат из кукурузы консервированной	100	2.88	6.18	8.04	99.30	0.1	9.30	0.0	0.00	18.66	0.00	0.00	0.66
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	86.70	0.06	15.78	0.0	0.80	65.00	185.00	25.00	0.83
103/2013г	Каша гречневая	180	10.62	6.12	56.88	325.08	0.144	0.0	0.0	1.62	21.60	129.60	88.20	2.88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14.30	17.10	9.50	249.10	0.08	0.80	0.04	1.80	58.00	108.00	30.00	1.80
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.04	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.27	0.0	13.68	55.80	0.0	1.98	0.0	0.0	14.40	7.20	5.40	0.72
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36.17	38.19	134.83	1027.71	0.48	28.25	0.04	5.08	196.17	503.20	182.30	8.60

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
14/2008	Салат "Дружба"	100	2.00	11.10	1.20	111.00	0	2.40	0.00	0.00	40.28	0.00	122.57	11.56
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.0	58.24	119.71	33.62	1.71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	260.82	0.072	0.0	0.0	2.70	43.20	190.80	30.60	3.78
63/2008г	Гуляш	100	13.90	6.50	4.00	130.10	0.12	0.90	0.0	0.60	17.00	146.00	22.00	1.60
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.044	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/2008г	Кисель из варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
338/2015	фрукт свежий (апельсин)	100	0.9	0.2	8.10	43.00	0.0	60.0	0.0	0.4	8.00	28.00	42.0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35.02	31.54	153.66	1042.08	0.48	67.90	0.01	4.70	198.02	582.55	289.19	20.71

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
***	Салат из зеленого горошка	100	3.00	5.20	6.50	83.60	0	11.00	0.0	0.00	21.50	0.00	21.00	0.70
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.93	10.13	17.35	172.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	4.32	6.30	46.44	259.74	0.04	0.72	0.18	2.70	25.20	73.80	23.40	0.72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12.80	13.60	9.90	213.20	0.08	0.80	0.03	0.20	59.00	169.00	35.00	1.10
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.044	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
261/2013г	Чай с сахаром	180	0.18	0.0	12.60	51.12	0.0	0.0	0.0	0.0	10.80	3.60	5.40	0.72
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29.73	38.87	132.97	999.37	0.32	21.29	0.21	6.25	167.66	392.33	147.38	6.24

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5.10	7.80	7.10	119.0	0.03	6.60	0.04	4.60	187.00	154.00	28.00	1.50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	118.10	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
84/2013г	Капуста тушеная	180	3.60	5.94	16.56	134.10	0.054	30.60	0.0	1.80	104.40	72.00	36.00	1.44
197/2013г	Птица отварная	100	22.6	17.00	0.0	243.40	0.04	0.00	0.02	0.30	39.00	143.00	20.00	1.80
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.04	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
146/2008г	Чай с лимоном	180	0.27	0.0	13.68	55.80	0.0	1.98	0.0	0.0	14.40	7.20	5.40	0.72
338/2013*	фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			40.59	34.4	105.5	896.56	0.27	51.03	1.21	8.00	465.30	490.53	143.95	10.52

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
28/2013г	Салат из квашенной капусты	100	1.60	4.99	9.24	79.70	0.00	27.00	0.0	0.00	48.50	0.00	14.60	0.60
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2.23	2.98	14.13	92.18	0.0	9.92	0.02	0.0	37.72	109.40	14.18	0.71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	200	17.80	9.80	22.20	248.20	0.16	9.20	0.00	0.60	32.00	188.00	44.00	2.80
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.55	21.95	105.95	0.09	0.0	0.0	0.7	17.50	79.00	23.50	1.95
149/2008г	Какао с молоком	180	4.41	4.50	29.25	175.14	0.054	0.0486	0.036	0.36	154.98	160.56	22.32	0.90
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33.19	23.22	121.52	819.17	0.36	46.17	0.06	2.21	300.70	569.46	143.10	7.51

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1.08	9.99	8.90	129.83	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	136.40	0.10	6.75	0.05	0.75	22.00	104.50	20.75	0.75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18.90	7.65	36.72	291.33	0.41	0.0	0.0	0.90	84.60	192.60	75.60	5.94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8.83	5.65	12.66	136.80	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.80	0.033	0.0	0.0	0.33	6.00	19.50	14.70	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
389/2015	Сок фруктовый (яблочный)	180	0.90	0.11	18.20	77.39	0.02	3.6	0.0	0.20	12.60	12.60	7.20	2.52
ИТОГО ЗА ОБЕД:			47.50	27.57	117.0025	906.12	0.75	35.35	0.06	4.40	167.70	553.60	180.35	13.21

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
28/2008	Салат арто фельный с фасолью	100	6.00	15.30	19.90	227.70	0	7.23	0.0	0.00	63.33	0.00	40.54	2.17
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	7.20	13.90	131.60	0.05	10.80	0.0	0.80	58.00	200.00	30.00	1.30
200/2013г	Плов из птицы	180	18.36	16.74	30.60	346.50	0.10	5.42	0.02	0.44	41.71	157.80	48.64	1.78
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.04	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/2008г	Кисель из джема	180	0.0	0.0	34.56	138.24	0.0	0.0	0.0	0.0	8.37	7.96	0.0	0.054
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32.88	40.00	136.32	1023.2	0.262	23.45	0.02	2.24	193.41	454.96	157.58	7.30

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
3*/2008	Салат картофельный с квашеной капустой	100	1.30	7.60	9.70	107.00	0.00	8.65	0.0	0.00	17.67	0.00	17.50	0.66
65/2013г	Суп картофельный с клецками	250	2.10	3.35	12.13	87.05	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
92/2008г	Картофельное пюре	180	3.78	8.10	26.28	193.14	0.18	6.66	0.04	0.18	48.60	100.80	36.00	1.26
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21.30	23.10	5.70	315.90	0.09	4.70	0.01	0.80	31.00	126.00	26.00	1.50
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.80	0.033	0.0	0.0	0.33	6.00	19.50	14.70	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0.54	0.0	28.26	111.60	0.009	0.68	0.0	0.46	18.36	18.68	22.95	21.38
338/2013*	фрукт свежий (банан)	100	1.5	0.5	21.00	96.00	0.0	10.0	0.0	0.4	8.00	28.00	42.0	0
ИТОГО ЗА ОБЕД:			35.59	46.10	133.91	1085.38	0.41	32.93	1.20	2.69	222.64	354.51	180.40	27.18

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	3.06	4.68	4.26	71.40	0.018	3.96	0.02	2.76	112.20	92.40	16.80	0.90
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	88.80	0.10	20.03	0.80	0.90	66.15	64.10	26.50	1.38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5.13	5.83	29.34	190.37	0.14	0.0	0.0	1.44	25.20	100.80	37.80	1.26
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24.80	16.60	6.10	273.00	0.03	0.0	0.0	9.20	36.00	224.00	40.00	1.60
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.80	0.03	0.0	0.0	0.33	6.00	19.50	14.70	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
251/2013г	Компот из яблок	180	0.13	0.13	19.30	79.06	0.008	0.73	0.0	0.063	11.48	3.56	4.17	0.77
ИТОГО ЗА ОБЕД:			39.41	30.21	101.82	837.00	0.39	24.72	0.82	15.11	267.53	551.76	154.07	7.41

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	60	0.78	5.94	5.04	76.74	0.06	7.80	0.0	1.77	24.24	29.28	14.04	0.61
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.18	5.13	16.60	121.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	260.82	0.072	0.0	0.0	2.70	43.20	190.80	30.60	3.78
181/2013г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.9	47.20	0.022	0.0	0.0	0.22	4.00	13.00	9.80	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.78	42.38	0.04	0.0	0.0	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
267/2013г	Напиток из подов шиповника	180	0.36	0.09	10.71	44.37	0.01	24.00	0.0	0.0	13.20	2.13	2.67	0.53
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.28
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31.16	47.10	114.95	1007.56	0.39	50.57	0.01	8.62	154.80	485.54	127.69	10.80

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	Салат из квашеной капусты	100	2.60	5.00	3.10	67.80	0.04	15.90	0.06	0.04	46.00	55.00	15.00	0.80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.0	58.24	119.71	33.62	1.71
87/2013г	Рагу из овощей	180	3.42	8.10	19.08	162.90	0.09	14.4	0.0	2.16	68.40	117.00	48.60	1.44
206/2013г	Суфле из птицы	100	18.20	15.00	3.90	223.40	0.08	0.80	0.04	1.80	58.00	108.00	30.00	1.80
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.044	0.0	0.0	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	180	2.43	2.52	20.16	113.04	0.20	1.17	0.02	0.0	113.2	81.00	12.60	0.12
ИТОГО ЗА ОБЕД:			37.91	36.87	101.51	889.51	0.64	36.87	0.13	4.86	362.34	554.11	173.52	7.48