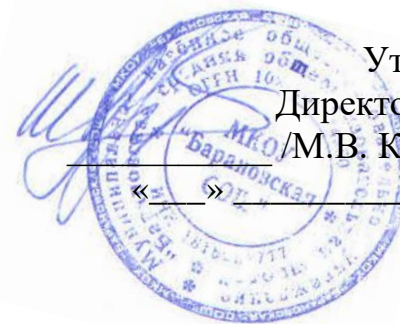


**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Барановская средняя общеобразовательная школа»**



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

Примерное 12 – дневное меню для организации питания
обучающихся 7 -11 лет в МКОУ «Барановская СОШ»
на 2023 – 2024 учебный год
Период весна - лето.

Сезон: весна-лето 2023-2024 год.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порци	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Бели	Жиры	Углевоы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
17/2008	Салат из квашеной капусты	60	1.00	3.00	5.54	47.82	0.012	15.00	0.12		27.20	16.44	8.76	0.36
67/2013 г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	200	4.48	2.42	12.54	89.86	0.08	8.94	0.04	0.6	17.600	83.60	16.60	0.60
92/2008 г	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
75/2008 г	Котлета "Детская"	90	12.8 7	9.45	11.79	183.69	0.07	0.0	0.0	0.72	18.90	116.10	23.40	1.35
141/200 8г	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	19.8	47.20	0.02	0.0	0.0	0.22	4.00	13.00	2.80	0.22
	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
153/2008 г	Компот из сухофруктов	180	0.54	0.0	28.26	111.6	0.009	0.68	0.0	0.459	18.36	18.68	22.95	0.63
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27.63	26.45	114.69	798.39	0.45	31.67	0.20	2.739	148.67	411.82	129.31	6.08

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энерг ет. ценно сти	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белк и	Жир ы	Углевод ы		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	18.6 6	0.0 0	0.0 0	0.66
41/2008 г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	86.70	0.06	15.7 8	0.0	0.80	65.0 0	185. 00	25.0 0	0.83
103/201 3г	Каша гречневая	180	10.62	6.12	56.88	325.08	0.144	0.0	0.0	1.62	21.6 0	129.6 0	88.2 0	2.88
81/2008 г	Фрикадельки "Петушок"	100	14.30	17.1 0	9.50	249.10	0.08	0.80	0.0 4	1.80	58.0 0	108.0 0	30.0 0	1.80
141/200 8г	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	26.0 0	19.6 0	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.0	0.0	0.42	10.5 0	47.4 0	14.1 0	1.17
146/200 8г	Чай с лимоном	200	0.27	0.0	13.68	55.80	0.0	1.98	0.0	0.0	14.4 0	7.2 0	5.4 0	0.72
ИТОГО ЗА ОБЕД:			36.17	38.1 9	134.83	1027.7 1	0.48	28.2 5	0.0 4	5.08	196. 17	503. 20	182. 30	8.60

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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
47/2008 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.00	58.24	119.71	33.62	1.71
97/2008 г	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	260.82	0.072	0.00	0.00	2.70	43.20	190.80	30.60	3.78
63/2008 г	Гуляш	100	13.90	6.50	4.00	130.10	0.12	0.90	0.00	0.60	17.00	146.00	22.00	1.60
	Хлеб пшеничный	40	3.08	0.32	19.8	94.40	0.044	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/200 8г	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	42.00	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: 7 - 11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	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	0.0	21.50	0.00	21.00	0.70
60/2013 г	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
104/2013 г	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
88/2008 г	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
141/2008 г	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
261/2013 г	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: 7 - 11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
37/2013 г	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
46/2008 г	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
84/2013 г	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
197/2013 г	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	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.00	0.00	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
146/2008 г	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: 7 - 11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД														
28/201 3г	Салат из квашенной капусты	100	1.60	4.99	9.24	79.70	0.00	27.00	0.0	0.0	48.50	0.00	14.60	0.60
62/201 3г	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
176/201 3г	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
149/200 8г	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: 7 - 11 лет.

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	Мg	Fe
ОБЕД														
15/2013 г	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
60/2008 г	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
120/2013 г	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
191/2013 г	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

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

Неделя: вторая, четвертая.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	0.0	63.33	0.00	40.54	2.17	
39/2008 г	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	
200/201 3г	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	
150/200 8г	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
 Возрастная категория: 7 - 11 лет.

Неделя: вторая, четвертая.
 День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Мас са порц ии	Пищевые вещества (г)			Энергет · ценност и	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Бел ки	Жи ры	Углево ды		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	0.00	0.00	17.67	0.00	17.50	0.66
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2.10	3.35	12.13	87.05	0.00	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	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.24	14.85	70.80	0.033	0.00	0.00	0.33	6.00	19.50	14.70	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
153/2008г	Компот из сухофруктов	180	0.54	0.00	28.26	111.60	0.009	0.68	0.00	0.46	18.36	18.68	22.95	21.38
338/2013*	фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.00	10.00	0.00	0.40	8.00	28.00	42.00	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: 7 -11 лет.

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														
11/2008 г	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
45/2013 г	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
106/2013 г	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
84/2008 г	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
251/2013 г	Компот из яблок	180	0.13	0.13	19.30	79.06	0.08	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

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

Неделя: вторая, четвертая.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
30/2008 г	Винегрет	60	0.78	5.94	5.04	76.74	0.06	7.80	0.00	1.77	24.24	29.28	14.04	0.61
60/2013 г	Рассольник ленинградский	250	2.18	5.13	16.60	121.23	0.09	8.38	0.00	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
97/2008 г	Макаронные изделия отварные	180	6.30	7.38	42.30	260.82	0.072	0.00	0.00	2.70	43.20	190.80	30.60	3.78
181/201 3г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.00	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/200 8г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.00	0.39	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00	0.10
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.16	9.9	47.20	0.022	0.00	0.00	0.22	4.00	13.00	9.80	0.22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.32	0.22	8.78	42.38	0.04	0.00	0.00	0.28	7.00	31.60	9.40	0.78
267/201 3г	Напиток из подов шиповника	180	0.36	0.09	10.71	44.37	0.01	24.00	0.00	0.00	13.20	2.13	2.67	0.53
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.00	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

Возрастная категория: 7 - 11 лет.

Неделя: вторая, четвертая.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность	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
47/2008 г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.00	58.24	119.71	33.62	1.71
87/2013 г	Рагу из овощей	180	3.42	8.10	19.08	162.90	0.09	14.4	0.00	2.16	68.40	117.00	48.60	1.44
206/201 3г	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	0.00	0.00	0.44	8.00	26.00	19.60	0.44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.98	0.33	13.17	63.57	0.05	0.00	0.00	0.42	10.50	47.40	14.10	1.17
148/200 8г	Кофейный напиток с молоком	180	2.43	2.52	20.16	113.04	0.20	1.17	0.02	0.00	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