

	Утверждаю Директор МБОУ «Барская ООШ» Гороховская С.В.  Приказ № 9 « 14 » 01 2022г.
--	---



Десятидневное меню
бесплатного горячего питания обучающихся
на 2021-2022 учебный год
МБОУ «Барская ООШ»

**10 –дневное меню двухразового питания 1-9 –х классов, согласно нормам
СанПиН 2409.08 и МР 2.4.0179-20, обучающихся,
получающих начальное и основное общее образование**

Получающиеся на завтрак и обедные блюда для взрослых															
	Наименование блюд	Граммы	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы		А (мкг)	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
1 день															
Завтрак															
6 0 3	Каша рисовая	200	7,0	1,0	36,4	330	52, 2	0,0 8	0,0 4	1,6 0	2,2 6	8	50	15 0	1,0
5 1 3	Какао-напиток	200	2,36 5	2,23 52	16,802	96,785 92	14	0,0 3	0,1 09	0,1 06	0,9 1	87 ,0	18, 3	76, 1	0,55 5
	Хлеб с маслом	50/10	3,8/0,0 8	0,470/7 ,25	24,6/0	117,5/66, 1	0,08 4/40	0,03 0/0,0 01	0,61 50/0, 012	0/0,0 1	10,5 36/0	7,8 48/ 2,4	43,4 36/0	0,6 03/ 3	0/0,02
	Итого за 1 день		13,9	10,8	77,2	608,5	102, 2	0,13 5	0,75 2	2,51	13,5	86, 1	110, 5	208 ,6	1,28
Обед															
3 3 3	Суп картофельный с макаронами	250	1,41 8	0,89 83	7,3414	109,9	0	0,1 18	0,0 66	-	16, 5	16 ,1 2	24, 11	63, 7	0,99 2
3 5	Плов	280	3,60 4	4,78 17	36,443	209,22	7,5	0,0 018	0,0 64	1,6	8	50 ,8 5	12, 75	41, 2	0,27
4 6 6	Чай с лимоном	200/4	0,22 4	0,05 17	13,768	56,435 3	0,0 0	0,0 04	0,0 11	-	2,9	8, 2	9,7 8	5,2 4	0,90 7
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		20,9 8	21,8	107,5	784,9	49, 7	2,0 6	0,9 15	0,0 866 9	30, 5	10 1, 9	11 1,3	24 6,6	4,3
2 день															
Завтрак															
	Суп молочный с лапшой	250	7	5,5	24,8	177,3	49	0,06	0,22 2	1,18 8	1,93	190 ,68	22,0 8	135 ,5	0,22
	Чай с сахаром	200/4	0,22	0,05	13,768	56,435	0,0	0,0	0,0	-	2,9	8	9,7	5,2	0,90
	Хлеб	25	1,9	0,23 5	12,3	58,75	0,0 42	0,0 115	0,3 175	0	5,2 68	3, 92 4	21, 71 8	0,3 01 5	0
	Печенье	50	8,1	14	60	395	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 1 день		17	19,8	110,9	686,7	49, 1	0,0 715	0,5 395	1,1 188	7,2	19 4, 7	43, 8	13 5,9	0,22
Обед															
6 6	Рассольник	250	2,30 8	8,70 79	43,467	118,5	18, 86	3,0 98	1,2 29	-	11, 62	20 2,	17 5,3	40 9	7,50 4
	Макароны	150	4,4	3,93	27,33	187,54	0	0,0	0,0	-	0	15	8,4	45,	0,85

	отварные			21				8	2			,2	7	6	8
5 7 4	Сосиски молочные отварные	100	11,0	23,9	1,6	266	-	0	0	0	-	35	20	15 9	1,8
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
6 6 3	Чай с молоком	200	1,55 1	1,45 29	2,1749	27,98	10, 00	0,0 21	0,0 85	-	0,7 5	64 ,9 5	11, 4	53, 2	0,87
	Итого за 1 день		25,6	19,5	140	592	47, 8	6,3	3,2		45, 5	48 6, 8	41 5,3	87 7,8	16,8

3 день

Завтрак

5 1 5	Каша молочная пшениная	200	8,13 1	4,26 8	28,66	230,87	20	0,2 5	0,1 7	0,9	1,3	14 1	55, 94	20 8	1,52 6
5 1 4	Кисель	200			13,8	55,6									
	Хлеб	30	32,0 5	34,7 84	146,38	834,29	46, 2	1,2 7	0,8 3	0	138 ,4	15 3, 4	18 4,3	47 9	6,36 7
	Итого за 1 день		12,4	6,72	57,8	386,4	76	0,2 9	0,6	1,0 06	7,5	23 2	96	28 4,4	2,08

Обед

3 2 2	Рыбный суп с сайрой	20/250	2,56 5	2,76 13	18,587	109,5	0	0,1 13	0,0 68	-	16, 5	18 ,0 2	26, 51	87, 3	1,01 2
5 5	Тефтели	80	9,85	12,7 55	11,361	209,12 6336	0	1,8 91	0,1	-	0	14 ,2 2	19, 01	13 1	2,04 9
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
6	Каша гречневая гарнир	150	8,21 2	5,35 33	35,915	224,69	21	0,2 97	0,1 44	-	0	15 ,0 6	13 8	20 7	4,63 4
1 2 6	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,07 99	24,092	99,36	0	0,0 09	0,0 22		0,8 5	23 ,3 5	15, 15	19, 9	0,74 5
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
5 5	Салат из свеклы	50	0,9	0,2	3,2	16,5	10, 6	0,0 12	0,0 62	0,9 8	5,2 1	18 ,7	9,8 5	35, 1	0,37 9
	Итого за 1 день		27,8	34,3	132,3	958	77, 5	33, 4	31, 4	0,8 7	28, 8	83 ,1	24 4,7	45 0	9,1

4 день

Завтрак

6 2 3	Каша кукурузная молочная	200	7,17 3	3,41 79	26,5	245,66 896	35	0,1 2	0,1 45	0,9 71	0,9 75	11 7, 7	27	18 2	0,69 3
-------------	--------------------------------	-----	-----------	------------	------	---------------	----	----------	-----------	-----------	-----------	---------------	----	---------	-----------

5 1 4	Чай с сахаром	200	2,36 5	2,23 52	16,802	96,785 92	14	0,0 3	0,1 09	0,1 06	0,9 1	87 ,0 1	18, 3	76, 1	0,55 5
	Хлеб с маслом	50/10	3,8/0,0 8	0,470/7 ,25	24,6/0	117,5/66, 1	0,08 4/40	0,03 0/0,0 01	0,61 50/0, 012	0/0,0 1	10,5 36/0	7,8 48/ 2,4	43,4 36/0	0,6 03/ 3	0/0,02
	Итого за 1 день		16,3	85,1	67,9	1356	49	2,2	46	72	87,3	113 ,5	88,7	97	4,2

Обед

5 1 5	Щи	250	1,754	4,5716	8,31	81,39	0	0,06 5	0,05 3	-	30,9	33, 2	21,1	45, 7	0,766
2 3	Котлета	80	9,192	10,798	10,72	186,82	24,9 5	1,79 5	0,07 1	-	0,24	26, 03	32,6 4	139	0,802
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
1 1 3	Рис отварной	150	3,60	4,78 17	36,443	203,22	7,5	0,00 18	0,0 64		0	50, 85	12,7 5	41, 2	0,27
4 6 6	Чай с лимоном	200/4	0,22 4	0,05 17	13,768	56,435 3	0,0 0	0,0 04	0,0 11	-	2,9	8, 2	9,7 8	5,2 4	0,90 7
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		20,1	23,1	91,3	663,1	92,6	2,1	0,9	0,1	71	121	205	228	3,7

5 день

Завтрак

5 1 5	Каша молочная овсяная Геркулес	200	8,507	5,5	30,22	230,7223 2	20	0,28 5	0,20 5	0,65	1,3	159 ,5	72,4 4	266	2,126
7 5	Напиток- Цикорий	200	0,426	0,1429	22,887	94,5	0,00	0,01 2	0,03 2	-	104, 8	11, 4	3,14	4,3 4	0,432
6 7	Хлеб	30	32,05	34,784	146,38	834,29	46,2 9	1,27 6	0,83 6	-	138, 4	153 ,4	184, 3	479	6,367
	Итого за 1 день		41	40,4	200	1159,5	66	1,6	1,1	0,7	245	324 ,3	260	749 ,3	9

Обед

4 5 5	Суп гороховый	250	9,11 6	8,70 79	43,467	136,7	18, 86	3,0 98	1,2 29	-	11,6 2	20 2,9	27,3 5	73, 8	1,034
1 2 7	Биточки мясные	80	9,85	12,755	11,361	209,1263 36	0	1,89 1	0,1	-	0	14, 22	19,0 1	131	2,049
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
3 0 7	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,08 7	0,02	-	0	15, 2	8,47 8	45, 6	0,858
6 6 3	Чай с молоком	200	1,55 1	1,45 29	2,1749	27,98	10, 00	0,0 21	0,0 85	-	0,7 5	64 ,9 5	11, 4	53, 2	0,87
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0

	Итого за 1 день		28,1	32,7	110,3	811,3	176,5	24,1	35	0,9	30	124,5	112	309	5
6 день															
Завтрак															
	Каша гречневая	200	12,6	8	44	280	4	0,86	0,4	14,4	0	40	400	596	13,4
5 1 4	Какао-напиток	200	2,36 5	2,23 52	16,802	96,785 92	14	0,0 3	0,1 09	0,1 06	0,9 1	87 ,0 1	18, 3	76, 1	0,55 5
6 7 7	Хлеб	30	32,05	34,784	146,38	834,29	46,2 9	1,27 6	0,83 6	-	138, 4	153 ,4	184, 3	479	6,367
	Печенье	50	8,1	14	60	395	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 1 день		55,1	59	267,1	1606,1	64, 3	2,2	1,3 4	14, 5	139 ,3	28 0	60 3	11 51	20,3
Обед															
6 2 3	Суп рисовый с тушенкой	250	5,5	4	14,5	114,7	438, 5	0,03 8	0,06 3	2,76	3,45	24, 08	25,6	81, 3	1,033
3 0 7	Макаронные изделия отварные	150	4,4	3,9321	27,33	187,54	0	0,08 7	0,02	-	0	15, 2	8,47 8	45, 6	0,858
1 7	Мясные биточки	100	11,0	23,9	1,6	266	-	0	0	0	-	35	20	159	1,8
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
4 6 6	Чай с лимоном	200/4	0,22 4	0,05 17	13,768	56,435 3	0,0 0	0,0 04	0,0 11	-	2,9	8, 2	9,7 8	5,2 4	0,90 7
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		28,6	36,2	104	836,3	486	0,1 7	0,8	3,3	18	12 9	11 8	32 4	5
7 день															
Завтрак															
3	Каша манная молочная	200	20,6	2,0		656	-	0,2 8	0,0 8	2,4 0	-	40	36	17 0	2,0
	Кисель	200			13,8	55,6									
	Хлеб с маслом	50/10	3,8/0,0 8	0,470/7 ,25	24,6/0	117,5/66, 1	0,08 4/40	0,03 0/0,0 01	0,61 50/0, 012	0/0,0 1	10,5 36/0	7,8 48/ 2,4	43,4 36/0	0,6 03/ 3	0/0,02
	Итого за 1 день		24,4	2,5	38,4	829,1	4,1	0,3	0,7	2,4	10,5	48	79,4	18	2
Обед															
	Борщ	250	7,97	0,72	72,22	427,0	-	15	10	15	60	3	5	7	3
1 1 3	Каша перловая гарнир	150	3,064	4,4345	20,048	132,3	25,5	0,16 3	0,13		25,9 4	41, 1	96,2 1	32,7	1,187
1 2 7	Сосиски молочные отварные	40	12,8	22,2	1,5	257	-	0,2 2	0,1 5	2,4 5	0	29	22	17 8	1,7
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
1	Компот из	200	0,57	0,07	24,092	99,36	0	0,0	0,0		0,8	23	15,	19,	0,74

2 6	сухофруктов			99				09	22		5	,3 5	15	9	5
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		28	21,3	167	1080,4	68	17, 1	11	15, 1	100 ,3	10 6	18 8	20 8	7,4

8 день

Завтрак

6 0 3	Каша рисовая	200	7,0	1,0	36,4	330	52, 2	0,0 8	0,0 4	1,6 0	2,2 6	8	50	15 0	1,0
5 1 4	Какао-напиток	200	2,36 5	2,23 52	16,802	96,785 92	14	0,0 3	0,1 09	0,1 06	0,9 1	87 ,0 1	18, 3	76, 1	0,55 5
6 7 7	Хлеб	25	1,9	0,23 5	12,3	58,75	0,0 42	0,0 115	0,3 175	0	5,2 68	3, 92 4	21, 71 8	0,3 01 5	0
	Итого за 1 день		15	8	65,5	540,1	105 ,2	0,1 3	0,5	1,7	8,5	23 1	95, 3	30 1,4	1,7

Обед

3 2 2	Рыбный суп с сайрой	20/250	2,56 5	2,76 13	18,587	109,5	0	0,1 13	0,0 68	-	16, 5	18 ,0 2	26, 51	87, 3	1,01 2
1 2 2	Макаронные изделия отварные	150	4,32	4,07 88	29,558	172,2	21, 00	0,0 59	0,0 35	-	0	19 ,6 7	19, 38	15 8	0,88 3
	Биточки мясные	80	9,85	12,7 55	11,361	209,12 63 36	-	1,8 9 1	0,1	-	0	14 ,2 2	19, 01	13 1	2,04 9
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
1 2 6	Чай с молоком	200	0,57	0,07 99	24,092	99,36	0	0,0 09	0,0 22		0,8 5	23 ,3 5	15, 15	19, 9	0,74 5
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		26,1	32,4	112,2	844,1	63, 2	0,3	1	2,5	28, 4	10 2, 4	12 9	44 8,3	4,4

9 день

Завтрак

	Суп молочный с лапшой	250	7	5,5	24,8	177,3	49	0,06	0,22 2	1,18 8	1,93	190 ,68	22,0 8	135 ,5	0,22
	Чай с сахаром	200			13,8	55,6									
	Хлеб с маслом	50/10	3,8/0,0 8	0,470/7 ,25	24,6/0	117,5/66, 1	0,08 4/40	0,03 0/0,0 01	0,61 50/0, 012	0/0,0 1	10,5 36/0	7,8 48/ 2,4	43,4 36/0	0,6 03/ 3	0/0,02
	Итого за 1 день		10,8	6	63,2	350,4	53,1	0,1	0,8	1,2	12,4	199	65,4	136	0,22

Обед

3 3 3	Суп картофельный с	250	1,41 8	0,89 83	7,3414	109,9	0	0,1 18	0,0 66	-	16, 5	16 ,1	24, 11	63, 7	0,99 2
-------------	--------------------	-----	-----------	------------	--------	-------	---	-----------	-----------	---	----------	----------	-----------	----------	-----------

	макаронами											2			
6	Каша гречневая гарнир	150	8,21 2	5,35 33	35,915	224,69	21	0,2 97	0,1 44	-	0	15 0 6	13 8	20 7	4,63 4
8 4	Тефтели с соусом	80/30	10,8 9	15,3 1	13,151	234,6	0	0,0 75	0,0 94	-	3,8 6	28 1 3	20, 46	12 9	1,9
6 6 3	Чай с молоком	200	1,55 1	1,45 29	2,1749	27,98	10, 00	0,0 21	0,0 85	-	0,7 5	64 9 5	11, 4	53, 2	0,87
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		28,5	23,8	98,90	789,5	41, 7	0,4	1,1	1	37	15 1	27 4	48 9	8,8

10 день

Завтрак

5 1 5	Каша молочная пшеница	200	8,13 1	4,26 8	28,66	230,87	20	0,2 5	0,1 7	0,9	1,3	14 1	55, 94	20 8	1,52 6
4 6 6	Чай с лимоном	200	0,22 4	0,05 17	13,768	56,435 3	0,0 0	0,0 04	0,0 11	-	2,9	8, 2	9,7 8	5,2 4	0,90 7
	Вафли	40	4,4	8,7	51,1	295,4	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 1 день		18,7	5,6	42,4	604,3	20	0,9	0,9	3	7,1	17 7	11 0	32 7	5

Обед

6 6	Суп гороховый	250	9,11 6	8,70 79	43,467	136,7	18, 86	3,0 98	1,2 29	-	11, 62	20 2, 9	17 5,3	40 9	7,50 4
3 5	Рис отварной	150	3,60 4	4,78 17	36,443	203,22	7,5	0,0 018	0,0 64	-	0	50 8 5	12, 75	41, 2	0,27
	Сарделька	100	10,1	31,6	1,9	332		0,2 5	0,1 2	2,0 0	-	16	18	13 9	1,2
	Подлива	50	0,3	2,7	1,4	30,3	42, 1	0,0 06	0,0 04	0,0 866 9	0,4 8	4, 58	2,2 1	4,5	0,07 7
4 6 6	Чай с сахаром	200/4	0,22 4	0,05 17	13,768	56,435 3	0,0 0	0,0 04	0,0 11	-	2,9	8, 2	9,7 8	5,2 4	0,90 7
	Хлеб	60	5,58 4	0,56 6	37,1	175,84	0,0 84	0,0 22	0,6 34	-	10, 536	7, 84 8	43, 44	0,6	0
	Итого за 1 день		29	48,4	134	934,5	68, 5	3,4	2,1	2,1	26	10 8	26 2	60 0	10