

утверждаю:  
Директор МБОУ «Барская ООШ»  
«Барская ООШ»  
Гороховская С.В.



**Десятидневное меню**  
**Горячего питания обучающихся**  
**На 2022-2023 учебный год**  
**МБОУ «Барская ООШ»**

| №<br>реце<br>птур<br>ы | Прием пищи, наименование блюда           | Возрастная категория: с 7 до 11 лет |                      |      |        |                                | Возрастная категория: с 12 лет и старше |                      |      |        |                                |
|------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|------|--------|--------------------------------|
|                        |                                          | Масса<br>порции                     | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетич<br>еская<br>ценность | Масса<br>порции                         | Пищевые вещества (г) |      |        | Энергетиче<br>ская<br>ценность |
|                        |                                          |                                     | Б                    | Ж    | У      |                                |                                         | Б                    | Ж    | У      |                                |
| 1                      | 2                                        | 3                                   | 4                    | 5    | 6      | 7                              | 8                                       | 9                    | 10   | 11     | 12                             |
| <b>День: первый</b>    |                                          |                                     |                      |      |        |                                |                                         |                      |      |        |                                |
| <b>Завтрак</b>         |                                          |                                     |                      |      |        |                                |                                         |                      |      |        |                                |
| 55                     | Каша гречневая с маслом сливочным        | 150                                 | 6,68                 | 4,61 | 4,83   | 255,33                         | 200                                     | 8,02                 | 5,53 | 50,19  | 290,79                         |
| 22                     | Чай с сахаром                            | 200                                 | 0,08                 | 0,01 | 10,99  | 56,85                          | 200                                     | 0,08                 | 0,01 | 10,99  | 56,85                          |
| 114                    | хлеб                                     | 30                                  | 2,4                  | 0,3  | 54,6   | 73                             | 30                                      | 2,4                  | 0,3  | 54,6   | 73                             |
|                        | Итого:                                   |                                     | 9,16                 | 4,92 | 70,42  | 385,18                         |                                         | 10,5                 | 5,84 | 115,78 | 420,64                         |
| <b>Обед</b>            |                                          |                                     |                      |      |        |                                |                                         |                      |      |        |                                |
| 52                     | Огурцы свежие порциями                   | 60                                  | 0,72                 | 0,09 | 2,90   | 21,00                          | 100                                     | 0,72                 | 0,09 | 2,90   | 21,00                          |
| 30                     | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200                                 | 1,18                 | 2,56 | 7,65   | 190,50                         | 250                                     | 1,42                 | 3,07 | 9,18   | 190,50                         |
| 12                     | плов                                     | 200                                 | 11,5                 | 4,25 | 37,18  | 240,56                         | 250                                     | 11,5                 | 4,25 | 37,18  | 240,56                         |
| 5                      | компот из сухофруктов                    | 200                                 | 0,00                 | 0,00 | 28,22  | 116,00                         | 200                                     | 0,00                 | 0,00 | 28,22  | 116,00                         |
| 114                    | Хлеб пшеничный                           | 50                                  | 3,80                 | 0,45 | 24,80  | 157,00                         | 80                                      | 6,10                 | 0,60 | 39,40  | 188,00                         |
|                        | Итого:                                   |                                     | 17,20                | 7,35 | 100,75 | 725,06                         |                                         | 19,74                | 8,01 | 116,88 | 756,06                         |

**День: второй**

**Завтрак**

|    |                   |     |      |      |       |        |     |      |      |       |        |
|----|-------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|------|------|-------|--------|
| 85 | Бутерброд с сыром | 40  | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 | 40  | 5,06 | 7,00 | 14,62 | 145,00 |
| 73 | Кисель            | 200 | 0,10 | 0,20 | 20,50 | 87,00  | 200 | 0,10 | 0,20 | 20,50 | 87,00  |
|    | Итого:            |     | 5,16 | 7,20 | 35,12 | 232,00 |     | 5,16 | 7,20 | 35,12 | 232,00 |

**Обед**

|     |                                                |       |       |       |       |        |        |       |       |        |        |
|-----|------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 62  | яблоко                                         | 100   | 0,00  | 0,74  | 18,13 | 63,25  | 100    | 0,00  | 0,74  | 18,13  | 63,25  |
| 23  | Борщ                                           | 200   | 4,45  | 6,23  | 4,80  | 168,53 | 250    | 4,45  | 6,23  | 4,80   | 168,53 |
| 25  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150   | 1,25  | 2,47  | 18,03 | 161,23 | 180    | 1,50  | 2,96  | 21,63  | 193,48 |
| 43  | тефтели с соусом                               | 80/30 | 4,00  | 10,57 | 13,58 | 176,62 | 100/30 | 6,25  | 15,71 | 16,97  | 218,27 |
| 18  | чай с лимоном                                  | 200   | 0,48  | 0,10  | 12,27 | 59,16  | 200    | 0,48  | 0,10  | 12,27  | 59,16  |
| 114 | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 3,80  | 0,45  | 24,80 | 157,00 | 80     | 6,10  | 0,60  | 39,40  | 188,00 |
|     | Итого                                          |       | 13,98 | 20,56 | 91,61 | 785,79 |        | 18,78 | 26,34 | 113,20 | 890,69 |

**День: третий**

**Завтрак**

|     |                                    |     |       |      |        |        |     |       |       |        |        |
|-----|------------------------------------|-----|-------|------|--------|--------|-----|-------|-------|--------|--------|
| 94  | Каша кукурузная с маслом сливочным | 150 | 5,58  | 6,05 | 243,92 | 182,94 | 200 | 7,44  | 8,07  | 35,28  | 243,92 |
| 3   | Какао                              | 200 | 3,35  | 3,52 | 20,13  | 141,36 | 200 | 3,35  | 3,52  | 20,13  | 141,36 |
| 114 | хлеб                               | 30  | 2,4   | 0,3  | 54,6   | 73     | 30  | 2,4   | 0,3   | 54,6   | 73     |
|     | Итого:                             |     | 11,33 | 9,87 | 318,65 | 397,30 |     | 13,19 | 11,89 | 110,01 | 458,28 |

**Обед**

|     |                         |     |       |       |       |        |     |       |       |       |        |
|-----|-------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 68  | огурцы консервированные | 60  | 0,36  | 0,04  | 1,45  | 8,50   | 100 | 0,36  | 0,04  | 1,45  | 8,50   |
| 206 | гороховый суп           | 200 | 5,49  | 5,28  | 16,33 | 134,75 | 250 | 6,59  | 5,28  | 16,33 | 134,75 |
| 20  | Картофельное пюре       | 150 | 1,30  | 3,41  | 0,71  | 128,32 | 180 | 1,24  | 4,09  | 0,85  | 128,32 |
| 21  | котлета рыбная          | 80  | 4,20  | 4,37  | 10,22 | 234,60 | 100 | 4,20  | 4,37  | 10,22 | 234,60 |
| 22  | Чай с сахаром           | 200 | 0,08  | 0,01  | 10,99 | 56,85  | 200 | 0,08  | 0,01  | 10,99 | 56,85  |
| 114 | Хлеб пшеничный          | 50  | 6,10  | 0,60  | 39,40 | 157,00 | 80  | 6,10  | 0,60  | 39,40 | 188,00 |
|     | Итого                   |     | 17,53 | 23,05 | 79,10 | 720,02 |     | 14,37 | 10,02 | 69,02 | 751,02 |

**День: четвертый**

**Завтрак**

|    |               |     |       |      |       |        |     |       |      |       |        |
|----|---------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|-------|------|-------|--------|
|    | Булочка       | 60  | 10,40 | 1,30 | 0,00  | 231,00 | 60  | 10,40 | 1,30 | 0,00  | 231,00 |
| 22 | Чай с сахаром | 200 | 0,08  | 0,01 | 10,99 | 56,85  | 200 | 0,08  | 0,01 | 10,99 | 56,85  |
|    | Итого:        |     | 10,48 | 1,31 | 10,99 | 287,85 |     | 10,48 | 1,31 | 10,99 | 287,85 |

**Обед**

|     |                           |     |       |      |       |        |     |       |       |       |        |
|-----|---------------------------|-----|-------|------|-------|--------|-----|-------|-------|-------|--------|
| 67  | помидоры свежие порциями  | 60  | 1,09  | 0,2  | 3,8   | 43     | 100 | 1,09  | 0,2   | 3,8   | 43     |
| 69  | суп картофельный с сайрой | 200 | 3,42  | 3,91 | 4,09  | 101,82 | 250 | 4,10  | 4,69  | 4,91  | 122,18 |
| 55  | каша гречневая            | 150 | 6,68  | 4,61 | 4,83  | 255,33 | 180 | 8,02  | 5,53  | 50,19 | 290,79 |
| 17  | Котлета мясная            | 80  | 2,36  | 2,50 | 8,18  | 143,38 | 100 | 4,20  | 4,37  | 10,33 | 166,72 |
| 5   | компот из сухофруктов     | 200 | 0,00  | 0,00 | 28,22 | 116,00 | 200 | 0,00  | 0,00  | 28,22 | 116,00 |
| 114 | Хлеб пшеничный            | 50  | 3,80  | 0,45 | 24,80 | 157,00 | 80  | 6,10  | 0,60  | 39,40 | 188,00 |
|     | Итого                     |     | 17,35 | 9,17 | 73,92 | 816,53 |     | 23,51 | 15,39 | 86,66 | 926,69 |

**День: пятый**

**Завтрак**

|     |                  |     |      |      |       |        |     |       |      |       |        |
|-----|------------------|-----|------|------|-------|--------|-----|-------|------|-------|--------|
| 170 | Каша рисовая     | 150 | 4,24 | 6,22 | 29,39 | 278,63 | 200 | 4,24  | 6,22 | 29,39 | 278,63 |
| 58  | Кофейный напиток | 200 | 1,44 | 1,49 | 28,94 | 126,90 | 200 | 1,44  | 1,49 | 28,94 | 126,90 |
| 114 | хлеб             | 30  | 2,4  | 0,3  | 54,6  | 73     | 30  | 2,4   | 0,3  | 54,6  | 73     |
|     | Итого            |     | 9,48 | 8,16 | 83,13 | 562,53 |     | 11,78 | 8,31 | 97,73 | 593,53 |

**Обед**

|     |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
|-----|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| 66  | бананы                                         | 100   | 2,75  | 0,93  | 38,85  | 158,60 | 100    | 2,75  | 0,93  | 38,85  | 158,60 |
| 36  | Рассольник домашний                            | 200   | 2,27  | 2,51  | 4,19   | 104,75 | 250    | 2,72  | 3,01  | 5,03   | 113,34 |
| 25  | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150   | 1,25  | 2,47  | 18,03  | 161,23 | 180    | 1,50  | 2,96  | 21,63  | 193,48 |
| 43  | тефтели с соусом                               | 80/30 | 4,00  | 10,57 | 13,58  | 176,62 | 100/30 | 6,25  | 15,71 | 16,97  | 218,27 |
| 22  | Чай с сахаром                                  | 200   | 0,08  | 0,01  | 10,99  | 56,85  | 200    | 0,08  | 0,01  | 10,99  | 56,85  |
| 114 | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 3,80  | 0,45  | 24,80  | 157,00 | 80     | 6,10  | 0,60  | 39,40  | 188,00 |
|     | Итого                                          |       | 14,15 | 16,94 | 110,44 | 815,05 |        | 19,40 | 23,22 | 132,87 | 928,54 |

| День: шестой  |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
|---------------|------------------------------------------------|-------|-------|-------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак       |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
|               | Каша пшеничная                                 | 150   | 5,24  | 6,68  | 29,39  | 281,38 | 200    | 5,24  | 6,68  | 29,39  | 281,38 |
| 73            | Кисель                                         | 200   | 0,10  | 0,20  | 20,50  | 87,00  | 200    | 0,10  | 0,20  | 20,50  | 87,00  |
| 114           | хлеб                                           | 30    | 2,4   | 0,3   | 54,6   | 73     | 30     | 2,4   | 0,3   | 54,6   | 73     |
|               | Итого                                          |       | 7,74  | 7,18  | 104,49 | 441,38 |        | 7,74  | 7,18  | 104,49 | 441,38 |
| Обед          |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
| 31            | Салат из свежих помидоров и огурцов            | 100   | 5,1   | 0,9   | 3,6    | 64     | 100    | 5,1   | 0,9   | 3,6    | 64     |
| 7             | щи из свежей капусты                           | 200   | 2,23  | 4,82  | 0,83   | 126,38 | 250    | 2,68  | 5,78  | 0,99   | 148,06 |
| 55            | каша гречневая                                 | 150   | 6,68  | 4,61  | 4,83   | 255,33 | 180    | 8,02  | 5,53  | 50,19  | 290,79 |
| 17            | Котлета мясная                                 | 80    | 2,36  | 2,50  | 8,18   | 143,38 | 100    | 4,20  | 4,37  | 10,33  | 166,72 |
| 18            | чай с лимоном                                  | 200   | 0,48  | 0,10  | 12,27  | 59,16  | 200    | 0,48  | 0,10  | 12,27  | 59,16  |
| 114           | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 3,80  | 0,45  | 24,80  | 157,00 | 80     | 6,10  | 0,60  | 39,40  | 188,00 |
|               | Итого                                          |       | 20,65 | 13,38 | 54,51  | 805,25 |        | 26,58 | 17,28 | 116,78 | 916,73 |
| День: седьмой |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
| Завтрак       |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
|               | Бутерброд с повидлом                           | 40    | 13,78 | 12,64 | 54,11  | 215,99 | 40     | 13,78 | 12,64 | 54,11  | 215,99 |
|               | Чай черный                                     | 200   | 0,08  | 0,01  | 10,99  | 56,85  | 200    | 0,08  | 0,01  | 10,99  | 56,85  |
|               | Итого:                                         |       | 13,86 | 12,65 | 65,1   | 272,84 |        | 13,86 | 12,65 | 65,1   | 272,84 |
| Обед          |                                                |       |       |       |        |        |        |       |       |        |        |
| 62            | яблоко                                         | 100   | 0,00  | 0,74  | 18,13  | 63,25  | 100    | 0,00  | 0,74  | 18,13  | 63,25  |
| 161           | Суп картофельный с крупой (рисовый)            | 200   | 7,8   | 5,1   | 14,9   | 140,32 | 250    | 7,8   | 5,1   | 14,9   | 150,42 |
| 25            | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150   | 1,25  | 2,47  | 18,03  | 161,23 | 180    | 1,50  | 2,96  | 21,63  | 193,48 |
| 43            | тефтели с соусом                               | 80/30 | 4,00  | 10,57 | 13,58  | 176,62 | 100/30 | 6,25  | 15,71 | 16,97  | 218,27 |
| 5             | компот из сухофруктов                          | 200   | 0,00  | 0,00  | 28,22  | 116,00 | 200    | 0,00  | 0,00  | 28,22  | 116,00 |
| 114           | Хлеб пшеничный                                 | 50    | 3,80  | 0,45  | 24,80  | 157,00 | 80     | 6,10  | 0,60  | 39,40  | 188,00 |
|               | Итого                                          |       | 16,85 | 19,33 | 117,66 | 814,42 |        | 21,65 | 25,11 | 139,25 | 929,42 |



### Завтрак

[illegible]