



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Барановская СОШ»

И.Б. Сухотерина

2024г.

приказ № 149

ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
1 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Котлета рубленая, соус	130	228,75	49,72	15,53	11,78	16,01
2	Гороховое пюре	150	242,85	19,72	12,98	6,53	33,35
4	Чай с лимоном	200/7	41	3,36	0,2	0,04	10,2
5	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
ИТОГО		547	653,49	74 рубль			

2 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Гуляш	90	198,9	50,37	13,1	15,11	2,6
2	Макароны отварные с маслом	150	168,6	8,03	7,4	6,0	35,3
4	Кисель из кураги	200	118,4	14,40	0,892	0,06	28,584
5	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
ИТОГО		500	626,69	74 рубль			

3 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная манная	200/8	220	26,29	4,8	8,2	30,4
2	Выпечка	50	142	15	3,88	2,36	26,14
3	Кофейный напиток	200	100	11,19			
4	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
5	Сыр	15	161,3	20,32	3,12	7,57	19,57
ИТОГО		525	764,69	74 рубль			

4 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Куры отварные, соус	130	152	59,44	15,2	9,73	0,00
2	Картофельное пюре	200	183	10	4,08	6,4	27,26
3	Чай с лимоном	200/7	41	3,36	0,2	0,04	10,2
4	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
ИТОГО		597	530,99	74 рубль			

5 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Рыба тушёная в том/соусе с овощами	100/30	300	53,95	27,74	15,7	13,6
2	Рис отварной, масло сливочное	150	447,71	11,89	8,73	14,61	75
3	Компот из сухофруктов	200	94,2	6,96	0,04	0,00	24,76
4	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
ИТОГО		540	982,7	74рубель			

6 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Биточки рубленые, соус	130	228,75	47,88	15,53	11,78	16,07
2	Гречка отварная с маслом	150	872,07	17,96	0,57	94,24	0,93
3	Компот из сухофруктов	200	94,2	6,96	0,04	0,00	24,76
4	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
ИТОГО		540	1350,01	74рубель			

7 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Плов	210	449,69	49,67	15,176	33,922	22,316
2	Чай с лимоном	200/7	41	3,36	0,2	0,04	10,2
3	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
4	Яблоко	100	46,64	19,77	0,397	0,00	11,26
ИТОГО		577	678,12	74рубель			

8 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша молочная пшённая	200/9	320	24,50	7,85	10,01	49,4
2	Выпечка	50	142	15	4,0	2,7	37,7
3	Какао	200	118,6	12,98	4,0	3,54	17,57
4	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
5	Сыр	15	161,3	20,32	3,12	7,57	19,57
ИТОГО		534	882,69	74рубель			

9 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Тефтели, соус	130	185,7	48,99	91,5	9,94	11,65
2	Картофельное пюре	200	183	20,45	4,08	6,40	27,26
3	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
4	Чай с лимоном	200/7	41	3,36	0,2	0,04	10,2
ИТОГО		597	550,49	74рубель			

10 ДЕНЬ

№п/п	Наименование блюда	Выход блюда в гр.	Калории	Цена	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макаронны отварные с сыром	200	334,4	32,84	13,5	15,92	34,1
2	Компот из сухофруктов	200	94,2	6,96	0,04	0,00	24,76
3	Хлеб	60	140,79	1,20	4,05	0,495	30,03
4	Яблоко	100	46,64	33	0,397	0,00	11,26
ИТОГО		560	661,03	74рубель			
			7367,30				