

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Барановская СОШ»

А.В. Риффель

2021г



**Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
для учащихся 5 – 11 классов на 10 дней
МБОУ «Барановская СОШ»
2021-2022 учебный год**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
			Б	Ж	У	
1-й день						
Завтрак	Тефтели из мяса говядины	100	91,5	99,4	11,65	171,5
	Гороховое пюре	150	12,98	6,53	33,35	242,85
	Чай с лимоном	200/5	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
	Печенье	100	7,7	2,4	53,4	254
Всего						845,35
2-й день						
Завтрак	Гуляш из говядины	90	13,1	15,11	2,6	198,9
	Макароны отварные с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6
	Кисель из кураги	200	4,46	0,3	142,92	592,0
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
Всего:						607,89
3-й день						
Завтрак	Каша молочная манная	200	6,24	6,1	19,7	158,64
	Выпечка	50	3,88	2,36	26,14	142
	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
	Сыр	15	3,48	4,43	0,0	54,6
Всего:						591,24
4-й день						
Завтрак	Куры отварные	100	21,1	13,6	0	206,67
	Картофельное пюре	150	3,09	4,85	20,6	138,6
	Час с сахаром, лимоном	200/5	0,12	0,02	10,2	41
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
Всего:						760,69
5-й день						
Завтрак	Рыба тушёная в том. соусе с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
	Рис отварной с соусом	150	8,73	14,61	75	447,71
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
						996,27
6-й день						
Завтрак	Биточки из мяса говядины	100	15,53	11,78	16,07	234,67
	Гречка отварная с маслом	150	0,57	94,24	0,93	872,07
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2
	Хлеб	40	3,45	7,55	14,62	136
Всего:						1424,94
7-й день						

