



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

Десятидневное меню в ЛОЛ МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 2024 год

Школа 12-14 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	92	Суп молочный манный	300	9,80	164,5	6,8	6,3	20,0
		14	Сыр (порциями)	10	8,00	36,3	2,3	3,0	0,0
		13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,00	65,1	0,2	0	16,1
		Банан	200	35,00	179,52	2,81	0,94	39,27	
всего за завтрак				750	67	561	14	19	84
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	17,00	8,4	1	0,2	0,6
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	21,00	80	2,75	4,13	7,63
		323	Каша рисовая рассыпчатая	200	13,00	252,93	4,8	3,87	49,87
		260	Гуляш	100	43,00	332,78	11,67	30,5	3
		пп	Хлеб пшеничный	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		411	Кисель	200	5,00	112,8	0	0	28,2
			Груша	129	26,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				1009	128	909	23	40	115
Полдник		471	Булочка с маком	150	10,00	520,5	11,4	17	80
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	35	613	12	17	100
Итого за день				2109	229,80	2082	49	75	299

Школа 12-14 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	250	46,00	394,4	24,5	31,0	4,5
		13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	4,00	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	25,00	60,6	0,5	0,5	12,6
	пп	Печенье	60	10,00	244,2	4,4	5,6	43,9	
всего за завтрак				750	98	878	32	46	84
Обед		39	Салат из белокочанной капусты	100	11,00	66,6	1,5	3,5	7,3
		74	Рассольник на мясном бульоне	250	35,00	197,8	11,13	10,9	13,13
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	100	27,80	285,3	7,6	23,4	11
		181	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,00	273,5	10,2	5,5	45,8
		пп	Хлеб пшеничный	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
	349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	38,7	0	0	9,7	
всего за обед				860	95	923	32	44	100
Полдник		451	Пирожок с картофелем	100	12,00	283	6,2	9,9	42,2
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	37	375	7	10	62
Итого				1910	229,80	2176	71	99	246

Школа 12-14 лет

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с пшеном	300	20,80	661,1	31,0	32,3	60,4
		11	Бутерброд горячий с сыром	60	23,00	187,0	7,5	11,2	14,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	12,00	136	3,6	3,7	21,8
			Груша	190	26,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за завтрак				750	82	1045	43	48	109
Обед			Помидор свежий	100	13,50	24	1	0,17	3,75
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,00	118	2,75	2,88	20,25
		265	Плов с курицей	230	50,00	506,7	26,1	26,8	40,25
		пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75

		436	Напиток лимонный	200	2,50	48,8	0	0	12
			Банан	150	28,00	144	2,25	0,75	31,5
всего за обед				960	109	903	34	31	121
Полдник		406.1	Пирожок с повидлом	150	14,00	400	8,5	20	56
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	39	492	10	20	76
	Итого			2060	229,80	2439	86	99	306

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны отварные с сыром	250	28,80	430,9	10,9	24,4	41,5
		13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	380	Кофейный напиток	200	15,00	103,5	3,3	2,4	17,0
			Груша	200	25,00	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Вафли	60	10,00	194,7	1,5	1,8	42,5
всего за завтрак				750	91	906	18	38	122
Обед			Огурец свежий	100	12,00	14	0,75	0	2,5
		82	Борщ с картофелем	250	14,00	133,75	2,38	6,13	15,88
		259	Жаркое по домашнему	230	42,00	688,5	23,46	54,74	25,45
		пп	Хлеб пшеничный	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	38,7	0	0	9,7
			Яблоко	129	24,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				939	101	997	29	62	79
Полдник		406,1	Рогалик с вареной сгущенкой	100	13,00	525	7	31	55
		пп	Сок	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	38	617	8	31	75
Итого				1989	229,80	2519	55	130	276

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожно-морковная	230	47,80	345,0	23,0	11,5	34,5
	хлеб	13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	пп	Хлеб ржаной	30	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
		430	Чай с сахаром	200	2,00	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	210	28,00	144	2,25	0,75	31,5
		пп	Пряник	70	10,00	219,6	3,5	2,8	45
всего за завтрак				750	100	890	30	24	136
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	12,00	8,4	1	0,2	0,6
		104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	23,00	251,25	8,25	16,25	17,88
		229	Рыба припущенная и соус томатный	100	35,50	99,5	13,8	4,1	1,9
		335	Картофельное пюре	180	13,00	201	3,72	9,48	25,08
		пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
	438	Напиток яблочный	200	5,50	107,89	0,1	0,1	26,37	
всего за обед				860	92	729	29	30	85
Полдник		451	Пирожок с капустой	150	13,00	250	8	25,1	49,2
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	38	342	9	25	69
Итого				1960	229,80	1961	68	79	290

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (гречневая)	250	17,00	134,5	5,4	5,1	16,6
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	60	15,00	198,7	1,8	6,5	33,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	12,00	136	3,6	3,7	21,8
			Яблоко	180	24,00	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Печенье	60	10,00	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				750	78	774	16	21	128
Обед		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	12,00	75,3	1	6,2	3,7
		82	Борщ с мясом	250	28,00	250	7,38	17,25	15,13
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	100	32,00	285,3	7,6	23,4	11
		331	Макаронные изделия отварные	180	9,80	225,48	6,48	5,52	37,08
		пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		411	Кисель	200	5,00	112,8	0	0	28,2
			Груша	160	25,00	75,2	0,6	0,6	15,6
всего за обед				920	115	1010	24	47	120
Полдник		471	Булочка с изюмом	150	12,00	364	7,3	11	62,1
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	37	456	8	11	82
Итого				2020	229,80	2240	48	80	330

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (рисовая)	270	17,80	138,1	4,5	4,8	19,0
		14	Сыр (порциями)	10	8,00	36,3	2,3	3,0	0,0
		13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,00	65,1	0,2	0	16,1
			Груша	180	25,00	60,6	0,5	0,5	12,6
	пп	Вафли	60	10,00	194,7	1,5	1,8	42,5	
всего за завтрак				750	75	611	10	19	99
Обед			Помидор свежий	100	11,00	24	1	0,17	3,75
		102	Суп картофельный с бобовыми	250	20,00	171,88	8,63	7,5	17,38
		54-10м-20	Капуста тушеная с мясом курицы	220	46,00	247,5	16,5	14,3	12,7
		пп	Хлеб пшеничный	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	38,7	0	0	9,7
			Банан	150	28,00	144	2,25	0,75	31,5
всего за обед				950	114	687	30	23	88
Полдник		695	Ватрушка с творогом	150	16,00				
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	41	92	1	0	20
Итого				2050	229,80	1390	42	42	207

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожно-морковная	230	47,80	345,0	23,0	11,5	34,5
		хлеб	2	Бутерброд с джемом	60	15,00	198,7	1,8	6,5
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	4,00	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	18,00	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Пряник	60	10,00	219,6	3,5	2,8	45
всего за завтрак				750	95	866	29	21	135
Обед		12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	12,50	87	3	5	7,7
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	18,00	80	2,75	4,13	7,6
		265	Плов с курицей	220	43,00	484,66	24,98	25,64	38,5
		пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		438	Напиток яблочный	200	5,50	107,89	0,1	0,1	26,37
			Яблоко	100	16,00	47	0,4	0,4	9,8
всего за обед				800	98	781	30	31	95
Полдник		471	Булочка с маком	150	12,00	347	7,6	11,3	53,3
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	37	439	9	12	74
Итого				1900	229,80	2086	68	63	304

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны отварные с сыром	280	29,80	430,9	10,9	24,4	41,5
		хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	2,00	40,8	1,3	0,2
	гор.напиток	380	Кофейный напиток	200	15,00	103,5	3,3	2,4	17,0
			Груша	190	25,00	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Печенье	60	10,00	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				750	82	880	20	33	124
Обед			Огурец свежий	100	13,00	14	0,75	0	2,5
		87	Суп с рыбными консервами	250	28,00	133,5	9,25	3,38	16,5
		271	Котлеты домашние	100	46,00	318,2	11,8	26,3	8,7
		181	Каша гречневая рассыпчатая	180	15,00	273,48	10,2	5,52	45,84
		364	Соус томатный	30	1,50	36,6	0,5	2,9	2,2
		436	Напиток лимонный	200	2,50	48,8	0	0	12
		пп	Хлеб пшеничный	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
всего за обед				890	109	886	34	38	100
Полдник		406.1	Пирожок с яблоком	150	14,00	340	6,2	11,3	53,5
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	39	432	7	12	74
Итого				1990	229,80	2198	62	83	298

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

12-14 лет

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с крупой (овсяная)	300	19,00	139,4	5,4	5,5	16,9
		14	Сыр (порциями)	15	8,00	36,3	2,3	3,0	0,0
		13	Масло (порциями)	15	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,00	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	200	29,00	144	2,25	0,75	31,5
всего за завтрак				750	70	501	12	18	73
Обед		40	Салат из моркови и яблок	100	11,80	82,7	0,8	26,5	7,7
		104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	25,00	251,25	8,25	16,25	17,88
		259	Жаркое по домашнему	230	49,00	688,5	23,46	54,74	25,45
	пп		Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	6,00	38,7	0	0	9,7
			Яблоко	129	24,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				939	119	1183	35	98	86
Полдник		406,1	Рогалик с вареной сгущенкой	150	16,00	525	7	31	55
	пп		Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	41	617	8	31	75
	Итого			2039	229,80	2301	54	147	234