



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

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

Школа 6-11 лет Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	92	Суп молочный манный	250	8,76	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	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	2,00	65,1	0,2	0	16,1
		Банан	200	28,00	192	3	1	42	
всего за завтрак				700	59,76	594	14	19	91
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	11,00	5,04	0,6	0,12	0,36
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	16,00	64	2,2	3,3	6,1
		323	Каша рисовая рассыпчатая	150	10,00	189,7	3,6	2,9	37,4
		260	Гуляш	90	38,00	299,5	10,5	27,5	2,7
	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				859	109	793	19	35	100
Полдник		471	Булочка с маком	100	10,00	347	7,6	11,3	53,3
	пп		Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	35	439	9	12	74
Итого за день				1859	203,76	1826	42	65	265

Школа 6-11 лет Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	32,76	315,5	19,6	24,8	3,6
		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	94,0	0,78	0,78	19,5
	пп	Печенье	60	10,00	244,2	4,4	5,6	43,9	
всего за завтрак				700	85	832	27	40	90
Обед		39	Салат из белокочанной капусты	60	10,00	40	0,9	2,1	4,4
		74	Рассольник на мясном бульоне	200	26,00	158,2	8,9	8,7	10,5
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	90	25,00	256,8	6,8	21,1	9,9
		181	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	227,9	8,5	4,6	38,2
	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				730	82	783	27	37	85
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				1730	203,76	1990	61	87	238

Школа 6-11 лет Отд./корп День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с пшеном	250	19,26	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	89,3	0,7	0,7	18,5
всего за завтрак				700	80	1073	43	48	115
Обед			Помидор свежий	60	10,00	14,4	0,6	0,15	2,25
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	9,00	94,4	2,2	2,3	16,2
		265	Плов с курицей	150	34,00	330,45	17,03	17,48	26,25
	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				790	87	693	24	21	101
Полдник		406,1	Пирожок с повидлом	100	12,00	400	8,5	20	56
	пп		Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	37	492	10	20	76
Итого				1790	203,76	2259	76	89	292

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 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	240	24,00	374,7	9,5	21,2	36,1
		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	380	Кофейный напиток	200	15,00	103,5	3,3	2,4	17,0
			Груша	190	25,00	89,3	0,7	0,7	18,5
			Вафли	40	10,00	194,7	1,5	1,8	42,5
всего за завтрак				700	86	878	16	35	123
Обед			Огурец свежий	60	8,00	8,4	0,45	0	1,5
		82	Борщ с картофелем	200	10,76	107	1,9	4,9	12,7
		259	Жаркое по домашнему	150	30,00	449	15,3	35,7	16,6
		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	22,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				769	80	725	20	41	66
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				1769	203,76	2220	45	107	264

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп День 5

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожно-морковная	200	35,76	225,0	15,0	7,5	22,5
	хлеб	13	Масло (порциями)	10	10,00	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	пп	Хлеб ржаной	20	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	60	10,00	219,6	3,5	2,8	45	
всего за завтрак				700	88	770	19	17	79
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	11,00	5,04	0,6	0,12	0,36
		104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	19,00	201	6,6	13	14,3
		229	Рыба припущенная и соус томатный	90	32,50	89,5	12,4	3,7	1,7
		335	Картофельное пюре	150	10,00	167,5	3,1	7,9	20,9
		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				730	81	632	25	25	76
Полдник		406,1	Пирожок с капустой	100	10,00	250	8	25,1	49,2
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	35	342	9	25	69
Итого				1730	203,76	1744	53	67	224

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 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)	200	10,00	107,6	4,3	4,1	13,3
	хлеб	2	Бутерброд с джемом	60	12,00	198,7	1,8	6,5	33,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	12,00	136	3,6	3,7	21,8
		пп	Яблоко	180	24,00	60,6	0,5	0,5	12,6
			Печенье	60	10,00	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				700	68	747	15	20	125
Обед		24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	9,00	45,2	0,6	3,7	2,2
		82	Борщ с мясом	200	24,00	200	5,9	13,8	12,1
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	90	26,76	256,8	6,8	21,1	9,9
		331	Макаронные изделия отварные	150	8,00	187,9	5,4	4,6	30,9
		пп	Хлеб ржаной	20	2,00	40,8	1,3	0,2	8,5
		411	Кисель	200	5,00	112,8	0	0	28,2
			Груша	129	25,00	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				789	100	859	20	40	102
Полдник		471	Булочка с изюмом	100	11,00	364	7,3	11	62,1
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	36	456	8	11	82
Итого				1789	203,76	2062	43	72	309

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 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)	200	11,76	110,5	3,6	3,8	15,2
		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	40	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			700	69	583	10	18	95	
Обед			Помидор свежий	60	10,00	14,4	0,6	0,15	2,25
		102	Суп картофельный с бобовыми	200	14,00	137,5	6,9	6	13,9
		54-10м-20	Капуста тушеная с мясом курицы	150	36,00	262	14,6	18,6	8,6
		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			790	97	658	26	26	79	
Полдник		695	Ватрушка с творогом	100	13,00				
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник			300	38	92	1	0	20	
Итого			1790	203,76	1333	37	44	194	

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 лет

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	224	Запеканка творожно-морковная	200	35,76	225,0	15,0	7,5	22,5
		2	Бутерброд с джемом	60	15,00	198,7	1,8	6,5	33,1
	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	40	6,00	146,4	2,3	1,9	30
	всего за завтрак			700	79	673	20	16	108
Обед		12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	8,00	52,2	1,8	3	4,6
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	17,00	64	2,2	3,3	6,1
		265	Плов с курицей	150	34,50	330,45	17,03	17,48	26,25
		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
			Банан	150	22,00	96	1,5	0,5	21
всего за обед			730	90	660	23	22	92	
Полдник		471	Булочка с маком	100	10,00	347	7,6	11,3	53,3
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник			300	35	439	9	12	74	
Итого			1730	203,76	1772	51	50	274	

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 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	220	28,76	374,7	9,5	21,2	36,1
		пп	Хлеб ржаной	30	3,00	61,2	1,95	0,3	12,75
	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			700	82	844	20	30	122
Обед			Огурец свежий	60	9,00	8,4	0,45	0	1,5
		87	Суп с рыбными консервами	200	20,00	106,8	7,4	2,7	13,2
		271	Котлеты домашние	90	37,00	286,4	10,6	23,7	7,8
		181	Каша гречневая рассыпчатая	150	10,00	227,9	8,5	4,6	38,2
		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			760	83	776	29	34	88
Полдник		406,1	Пирожок с яблоком	100	14,00	340	6,2	11,3	53,5
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник			300	39	432	7	12	74	
Итого			1760	203,76	2052	56	76	284	

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 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)	250	15,76				
		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				700	67	361	6	12	56
Обед		40	Салат из моркови и яблок	60	8,00	49,6	0,5	15,9	4,6
		104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	22,00	201	6,6	13	14,3
		259	Жаркое по домашнему	150	36,00	449	15,3	35,7	16,6
		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				769	99	860	25	65	71
Полдник		406,1	Рогалик с вареной сгущенкой	100	13,00	525	7	31	55
		пп	Сок фруктовый	200	25,00	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	38	617	8	31	75
Итого				1769	203,76	1838	39	109	202