



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш  
 С. А. Соколова  
 2024 г.

ЛОЛ

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	92	Суп молочный манный	250	164,5	6,8	6,3	20,0
		14	Сыр (порциями)	10	36,3	2,3	3,0	0,0
		13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	200	192	3	1	42
всего за завтрак				700	594	14	19	91
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	5,04	0,6	0,12	0,36
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	64	2,2	3,3	6,1
		323	Каша рисовая рассыпчатая	150	189,7	3,6	2,9	37,4
		260	Гуляш	90	299,5	10,5	27,5	2,7
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		411	Кисель	200	112,8	0	0	28,2
			Груша	129	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				859	793	19	35	100
Полдник		471	Булочка с маком	100	347	7,6	11,3	53,3
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	439	9	12	74
Итого за день				1859	1826	42	65	265

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

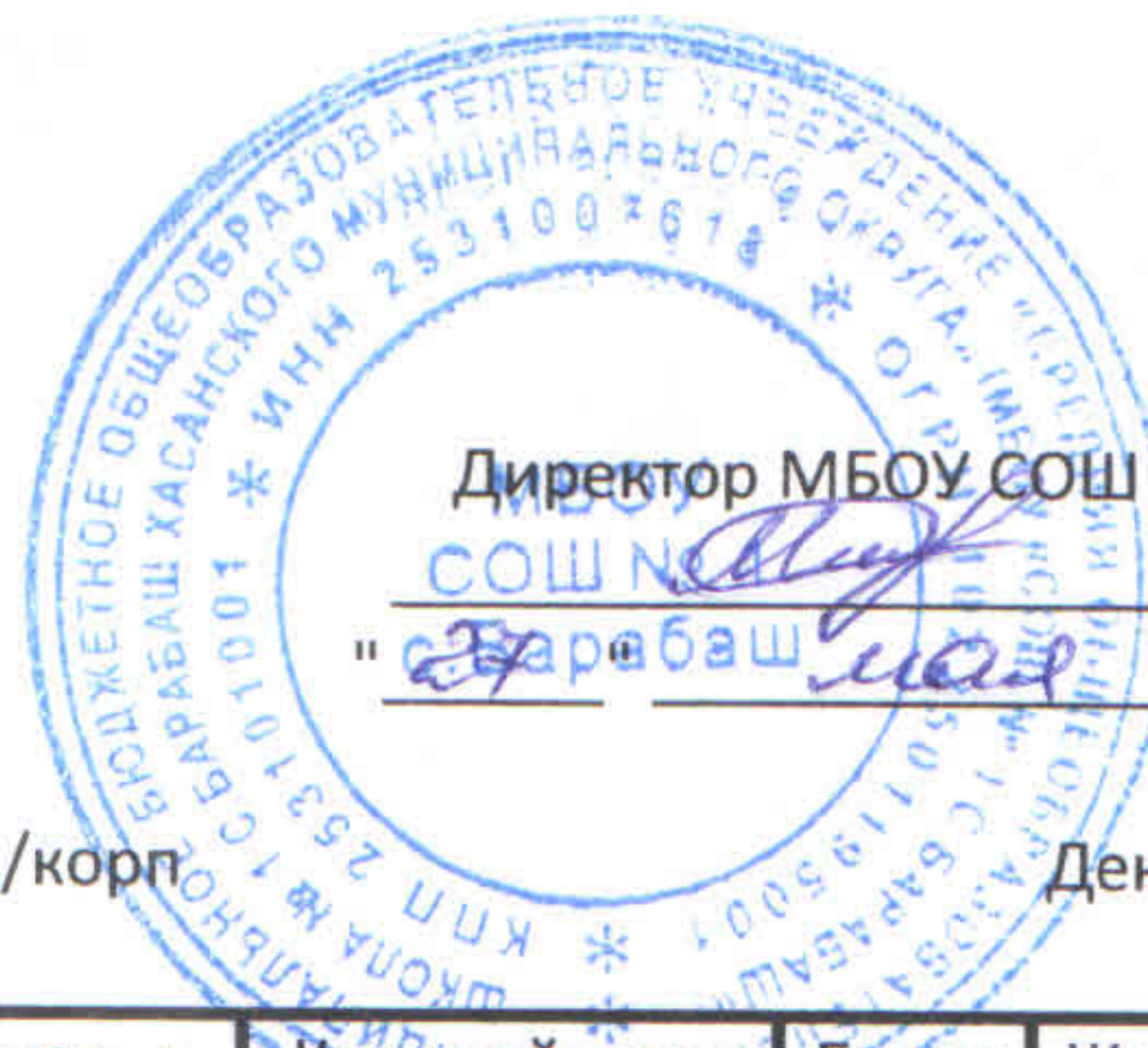
ЛОЛ

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп. День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	200	315,5	19,6	24,8	3,6
		13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	94,0	0,78	0,78	19,5
		пп	Печенье	60	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				700	832	27	40	90
Обед		39	Салат из белокочанной капусты	60	40	0,9	2,1	4,4
		74	Рассольник на мясном бульоне	200	158,2	8,9	8,7	10,5
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	90	256,8	6,8	21,1	9,9
		181	Каша гречневая рассыпчатая	150	227,9	8,5	4,6	38,2
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	0	0	9,7
всего за обед				730	783	27	37	85
Полдник		406,1	Пирожок с картофелем	100	283	6,2	9,9	42,2
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	375	7	10	62
Итого				1730	1990	61	87	238

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп. День 2

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Омлет натуральный	250	394,4	24,5	31,0	4,5
		13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Печенье	60	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				750	878	32	46	84
Обед		39	Салат из белокочанной капусты	100	66,6	1,5	3,5	7,3
		74	Рассольник на мясном бульоне	250	197,8	11,13	10,9	13,13
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	100	285,3	7,6	23,4	11
		181	Каша гречневая рассыпчатая	180	273,5	10,2	5,5	45,8
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	0	0	9,7
всего за обед				860	923	32	44	100
Полдник		406.1	Пирожок с картофелем	100	283	6,2	9,9	42,2
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	375	7	10	62
Итого				1910	2176	71	99	246



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

ЛОЛ

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп   День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с пшеном	250	661,1	31,0	32,3	60,4
	хлеб	11	Бутерброд горячий с сыром	60	187,0	7,5	11,2	14,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	136	3,6	3,7	21,8
			Груша	190	89,3	0,7	0,7	18,5
всего за завтрак				700	1073	43	48	115
Обед			Помидор свежий	60	14,4	0,6	0,15	2,25
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	94,4	2,2	2,3	16,2
		265	Плов с курицей	150	330,45	17,03	17,48	26,25
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
			Напиток лимонный	200	48,8	0	0	12
			Банан	150	144	2,25	0,75	31,5
всего за обед				790	693	24	21	101
Полдник		406,1	Пирожок с повидлом	100	400	8,5	20	56
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	492	10	20	76
Итого				1790	2259	76	89	292

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 12-14 лет Отд./корп   День 3

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	121	Суп молочный с пшеном	300	661,1	31,0	32,3	60,4
	хлеб	11	Бутерброд горячий с сыром	60	187,0	7,5	11,2	14,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	136	3,6	3,7	21,8
			Груша	190	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за завтрак				750	1045	43	48	109
Обед			Помидор свежий	100	24	1	0,17	3,75
		103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118	2,75	2,88	20,25
		265	Плов с курицей	230	506,7	26,1	26,8	40,25
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
			Напиток лимонный	200	48,8	0	0	12
			Банан	150	144	2,25	0,75	31,5
всего за обед				960	903	34	31	121
Полдник		406.1	Пирожок с повидлом	150	400	8,5	20	56
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	492	10	20	76
Итого				2060	2439	86	99	306



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш  
 С. А. Соколова  
 2024 г.

ЛОЛ

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 4

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны отварные с сыром	240	374,7	9,5	21,2	36,1
		13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	380	Кофейный напиток	200	103,5	3,3	2,4	17,0
			Груша	190	89,3	0,7	0,7	18,5
			Вафли	40	194,7	1,5	1,8	42,5
всего за завтрак			700	878	16	35	123	
Обед			Огурец свежий	60	8,4	0,45	0	1,5
			Борщ с картофелем	200	107	1,9	4,9	12,7
		259	Жаркое по домашнему	150	449	15,3	35,7	16,6
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	0	0	9,7
			Яблоко	129	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед			769	725	20	41	66	
Полдник		406,1	Рогалик с вареной сгущенкой	100	525	7	31	55
		пп	Сок	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник			300	617	8	31	75	
Итого			1769	2220	45	107	264	

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

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



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш  
 С. А. Соколова  
 " 27 " мая 2024 г.

ЛОЛ

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожно-морковная	200	225,0	15,0	7,5	22,5
	хлеб	13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	пп	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,2	8,5
		430	Чай с сахаром	200	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	210	144	2,25	0,75	31,5
		пп	Пряник	60	219,6	3,5	2,8	45
всего за завтрак				700	770	19	17	79
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	60	5,04	0,6	0,12	0,36
			Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	201	6,6	13	14,3
		229	Рыба припущенная и соус томатный	90	89,5	12,4	3,7	1,7
		335	Картофельное пюре	150	167,5	3,1	7,9	20,9
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		438	Напиток яблочный	200	107,89	0,1	0,1	26,37
всего за обед				730	632	25	25	76
Полдник		406,1	Пирожок с капустой	100	250	8	25,1	49,2
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	342	9	25	69
Итого				1730	1744	53	67	224

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

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожно-морковная	230	45,0	23,0	11,5	34,5
	хлеб	13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
	гор.напиток	пп	Хлеб ржаной	30	40,8	1,3	0,2	8,5
		430	Чай с сахаром	200	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	210	144	2,25	0,75	31,5
		пп	Пряник	70	219,6	3,5	2,8	45
всего за завтрак				750	890	30	24	136
Обед		62	Салат дальневосточный из морской капусты (консервы)	100	8,4	1	0,2	0,6
			Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	251,25	8,25	16,25	17,88
		229	Рыба припущенная и соус томатный	100	99,5	13,8	4,1	1,9
		335	Картофельное пюре	180	201	3,72	9,48	25,08
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		438	Напиток яблочный	200	107,89	0,1	0,1	26,37
всего за обед				860	729	29	30	85
Полдник		406,1	Пирожок с капустой	150	250	8	25,1	49,2
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	342	9	25	69
Итого				1960	1961	68	79	290



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

ЛОЛ

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 лет

Отд./корп

День

6

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с крупой (гречневая)	200	107,6	4,3	4,1	13,3
	хлеб		Бутерброд с джемом	60	198,7	1,8	6,5	33,1
	гор.напиток	383	Какао с молоком	200	136	3,6	3,7	21,8
			Яблоко	180	60,6	0,5	0,5	12,6
			Печенье	60	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				700	747	15	20	125
Обед			Салат из свежих помидоров и огурцов	60	45,2	0,6	3,7	2,2
			Борщ с мясом	200	200	5,9	13,8	12,1
		284,364	Тефтели (2 вариант) и соус томатный	90	256,8	6,8	21,1	9,9
		331	Макаронные изделия отварные	150	187,9	5,4	4,6	30,9
		пп	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,2	8,5
		411	Кисель	200	112,8	0	0	28,2
			Груша	129	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				789	859	20	40	102
Полдник		471	Булочка с изюмом	100	364	7,3	11	62,1
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	456	8	11	82
Итого				1789	2062	43	72	309

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

12-14 лет

Отд./корп

День

6

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



УТВЕРЖДАЮ  
 С. А. Соколова  
 2024 г.

ЛОЛ

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 7

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с крупой (рисовая)	200	110,5	3,6	3,8	15,2	
		14	Сыр (порциями)	10	36,3	2,3	3,0	0,0	
		13	Масло (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1	
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	40	40,8	1,3	0,2	8,5	
	гор.напиток	430		Чай с сахаром	200	65,1	0,2	0	16,1
				Груша	180	60,6	0,5	0,5	12,6
				Вафли	60	194,7	1,5	1,8	42,5
всего за завтрак			700	583	10	18	95		
Обед			Помидор свежий	60	14,4	0,6	0,15	2,25	
			Суп картофельный с бобовыми	200	137,5	6,9	6	13,9	
		54-10м-2	Капуста тушеная с мясом курицы	150	262	14,6	18,6	8,6	
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75	
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	0	0	9,7	
			Банан	150	144	2,25	0,75	31,5	
	всего за обед			790	658	26	26	79	
Полдник			Ватрушка с творогом	100					
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2	
всего за полдник			300	92	1	0	20		
Итого			1790	1333	37	44	194		

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

ЛОЛ

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 лет

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожно-морковная	200	225,0	15,0	7,5	22,5
	хлеб		Бутерброд с джемом	60	198,7	1,8	6,5	33,1
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	60,6	0,5	0,5	12,6
			Пряник	40	146,4	2,3	1,9	30
всего за завтрак				700	673	20	16	108
Обед		12	Салат из кукурузы (консервированной)	60	52,2	1,8	3	4,6
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	64	2,2	3,3	6,1
		265	Плов с курицей	150	330,45	17,03	17,48	26,25
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		438	Напиток яблочный	200	107,89	0,1	0,1	26,37
			Банан	150	96	1,5	0,5	21
всего за обед				730	660	23	22	92
Полдник		471	Булочка с маком	100	347	7,6	11,3	53,3
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	439	9	12	74
	Итого			1730	1772	51	50	274

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

12-14 лет

Отд./корп

День

8

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Запеканка творожно-морковная	230	345,0	23,0	11,5	34,5
	хлеб		Бутерброд с джемом	60	198,7	1,8	6,5	33,1
	гор.напиток	377	Чай с лимоном	200	42,3	0,2	0,0	10,2
			Яблоко	200	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Пряник	60	219,6	3,5	2,8	45
всего за завтрак				750	866	29	21	135
Обед		12	Салат из кукурузы (консервированной)	100	87	3	5	7,7
		88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	80	2,75	4,13	7,6
		265	Плов с курицей	220	484,66	24,98	25,64	38,5
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		438	Напиток яблочный	200	107,89	0,1	0,1	26,37
			Яблоко	100	47	0,4	0,4	9,8
всего за обед				800	781	30	31	95
Полдник		471	Булочка с маком	150	347	7,6	11,3	53,3
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				350	439	9	12	74
	Итого			1900	2086	68	63	304





УТВЕРЖДАЮ  
 С. А. Соколова  
 2024 г.

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш  
 29.08.2024

ЛОЛ

Школа МБОУ СОШ №1 с.Барабаш 6-11 лет Отд./корп \_\_\_\_\_ День 9

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	210	Макароны отварные с сыром	220	374,7	9,5	21,2	36,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
	гор.напиток	380	Кофейный напиток	200	103,5	3,3	2,4	17,0
			Груша	190	60,6	0,5	0,5	12,6
		пп	Печенье	60	244,2	4,4	5,6	43,9
всего за завтрак				700	844	20	30	122
Обед			Огурец свежий	60	8,4	0,45	0	1,5
			Суп с рыбными консервами	200	106,8	7,4	2,7	13,2
		271	Котлеты домашние	90	286,4	10,6	23,7	7,8
		181	Каша гречневая рассыпчатая	150	227,9	8,5	4,6	38,2
		364	Соус томатный	30	36,6	0,5	2,9	2,2
			Напиток лимонный	200	48,8	0	0	12
		пп	Хлеб пшеничный	30	61,2	1,95	0,3	12,75
всего за обед				760	776	29	34	88
Полдник		406,1	Пирожок с яблоком	100	340	6,2	11,3	53,5
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	432	7	12	74
Итого				1760	2052	56	76	284

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

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



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ №1 с. Барабаш

С. А. Соколова

2024 г.

ЛОЛ

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

6-11 лет

Отд./корп

День

10

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Суп молочный с крупой (овсяная)	250				
		14	Сыр (порциями)	15	36,3	2,3	3,0	0,0
		13	Масло (порциями)	15	75	0,1	8,3	0,1
	хлеб	пп	Хлеб ржаной	20	40,8	1,3	0,2	8,5
	гор.напиток	430	Чай с сахаром	200	65,1	0,2	0	16,1
			Банан	200	144	2,25	0,75	31,5
всего за завтрак				700	361	6	12	56
Обед			Салат из моркови и яблок	60	49,6	0,5	15,9	4,6
			Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	201	6,6	13	14,3
		259	Жаркое по домашнему	150	449	15,3	35,7	16,6
		пп	Хлеб ржаной	30	61,2	1,95	0,3	12,75
		349	Компот из смеси сухофруктов	200	38,7	0	0	9,7
			Яблоко	129	60,6	0,5	0,5	12,6
всего за обед				769	860	25	65	71
Полдник		406,1	Рогалик с вареной сгущенкой	100	525	7	31	55
		пп	Сок фруктовый	200	92	1	0,2	20,2
всего за полдник				300	617	8	31	75
Итого				1769	1838	39	109	202

Школа

МБОУ СОШ №1 с.Барабаш

12-14 лет

Отд./корп

День

10

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