

Утверждаю.  
Директор МКОУ Баратаевская СОШ  
Н.И. Рогачева

меню на 07.09.2026 г.

для детей

обучающихся 1-4 классов

| Пищевые<br>вещества, г |      |          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Прием пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Стоимость<br>блюда |
|------------------------|------|----------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------------|
| белки                  | жиры | углеводы |                                     |                                   |                       |                    |
|                        |      |          |                                     | ОБЕД                              |                       |                    |
| 7,4                    | 8,4  | 15,7     | 168,3                               | Суп с рыбными консервами (сайра)  | 250                   |                    |
| 16,4                   | 16   | 14,8     | 265,7                               | Котлета из говядины               | 90                    |                    |
| 4,3                    | 5,4  | 17,5     | 136,2                               | Капуста тушёная                   | 180                   |                    |
| 0,64                   | 0,3  | 15,2     | 65,3                                | Напиток из шиповника              | 200                   |                    |
| 2,6                    | 0,5  | 13,4     | 68,3                                | Хлеб ржаной                       | 40                    |                    |
| 3                      | 0,3  | 19,7     | 93,8                                | Хлеб пшеничный                    | 40                    |                    |
| 34,3                   | 31   | 96,3     | 797,6                               | Итого                             |                       | 88,1               |

для детей из малообеспеченных и многодетных семей, детей мобилизованных и ушедших служить по контракту

| Пищевые  |         |             | Энергетическая ценность | Прием пищи, наименование блюда | Масса | Стоимость |
|----------|---------|-------------|-------------------------|--------------------------------|-------|-----------|
| белки, г | жиры, г | углеводы, г |                         |                                | г     |           |
| ОБЕД     |         |             |                         |                                |       |           |
| 18,2     | 17      | 16,4        | 295,2                   | Котлета из говядины            | 100   |           |
| 4,3      | 5,4     | 17,5        | 136,2                   | Капуста тушёная                | 180   |           |
| 0,64     | 0,3     | 15,2        | 65,3                    | Напиток из шиповника           | 200   |           |
| 2,6      | 0,5     | 13,4        | 68,3                    | Хлеб ржаной                    | 40    |           |
| 4,6      | 0,5     | 29,5        | 140,6                   | Хлеб пшеничный                 | 60    |           |
| 30,3     | 24      | 92,0        | 705,6                   | Итого                          |       | 81        |

для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья 7-10 лет

| Пищевые<br>вещества, г |     |       | Энер<br>гети<br>ческ | Прием пищи,<br>наименование блюда          | Мас<br>са | Стои<br>мост |
|------------------------|-----|-------|----------------------|--------------------------------------------|-----------|--------------|
| белк                   | жир | углев |                      |                                            | г         | ь            |
|                        |     |       |                      | ЗАВТРАК                                    |           |              |
| 29,5                   | 8,6 | 24,6  | 293,6                | Сырники                                    | 150       |              |
| 0,15                   | 0   | 21,6  | 86,9                 | Джем из абрикосов                          | 30        |              |
| 1,6                    | 1,1 | 8,6   | 50,9                 | Чай с молоком и сахаром                    | 200       |              |
| 2,3                    | 0,2 | 14,8  | 70,3                 | Хлеб пшеничный                             | 30        |              |
| 1,3                    | 0,2 | 6,7   | 34,2                 | Хлеб ржаной                                | 20        |              |
|                        |     |       |                      | ОБЕД                                       |           |              |
| 2,8                    | 7,2 | 10,4  | 117,2                | Салат картофельный с<br>морковью и зеленым | 100       |              |
| 7,4                    | 8,4 | 15,7  | 168,3                | Суп с рыбными консервами (са               | 250       |              |
| 16,4                   | 16  | 14,8  | 265,7                | Котлета из говядины                        | 90        |              |
| 4,3                    | 5,4 | 17,5  | 136,2                | Капуста тушёная                            | 180       |              |
| 0,64                   | 0,3 | 15,2  | 65,3                 | Напиток из шиповника                       | 200       |              |
| 2,6                    | 0,5 | 13,4  | 68,3                 | Хлеб ржаной                                | 40        |              |
| 3                      | 0,3 | 19,7  | 93,8                 | Хлеб пшеничный                             | 40        |              |
| 72                     | 48  | 183   | 1451                 | Итого                                      |           | 171          |

для обучающихся с ограниченными

возможностями здоровья 11-18 лет

| Пищевые вещества, г |      |          | Энергетическая ценность, ккал | Прием пищи, наименование блюда                   | Масса порции, | Стоимость блюда |
|---------------------|------|----------|-------------------------------|--------------------------------------------------|---------------|-----------------|
| белки               | жиры | углеводы |                               |                                                  | г             |                 |
|                     |      |          |                               | ЗАВТРАК                                          |               |                 |
| 29,5                | 8,6  | 24,6     | 293,6                         | Сырники                                          | 150           |                 |
| 0,15                | 0    | 21,6     | 86,9                          | Джем из абрикосов                                | 30            |                 |
| 1,6                 | 1,1  | 8,6      | 50,9                          | Чай с молоком и сахаром                          | 200           |                 |
| 1,3                 | 0,2  | 6,7      | 34,2                          | Хлеб ржаной                                      | 20            |                 |
| 2,3                 | 0,2  | 14,8     | 70,3                          | Хлеб пшеничный                                   | 30            |                 |
|                     |      |          |                               | ОБЕД                                             |               |                 |
| 2,8                 | 7,2  | 10,4     | 117,2                         | Салат картофельный с морковью и зеленым горошком | 100           |                 |
| 7,4                 | 8,4  | 15,7     | 168,3                         | Суп с рыбными консервами (сайра)                 | 250           |                 |
| 18,2                | 17   | 16,4     | 295,2                         | Котлета из говядины                              | 100           |                 |
| 4,3                 | 5,4  | 17,5     | 136,2                         | Капуста тушёная                                  | 180           |                 |
| 0,64                | 0,3  | 15,2     | 65,3                          | Напиток из шиповника                             | 200           |                 |
| 2,6                 | 0,5  | 13,4     | 68,3                          | Хлеб ржаной                                      | 40            |                 |
| 4,6                 | 0,5  | 29,5     | 140,6                         | Хлеб пшеничный                                   | 60            |                 |
| 75                  | 50   | 194      | 1527                          | Итого                                            |               | 194             |

для обучающихся с 11-18 лет с наследственными болезнями

обмена (диета СД)

| Пищевые |      |      | Энергетическая | Прием пищи, наименование блюда                  | Масс | Стоимость |
|---------|------|------|----------------|-------------------------------------------------|------|-----------|
| белк    | жир  | угле |                |                                                 | г    |           |
|         |      |      |                | ЗАВТРАК                                         |      |           |
| 13,7    | 4,3  | 34,6 | 231            | Лапшевник с творогом запеченный                 | 150  |           |
| 3,60    | 0,20 | 35,7 | 162            | курага порционно                                | 40   |           |
| 1,60    | 1,61 | 3,36 | 26             | Чай с молоком без сахара                        | 200  |           |
| 2,0     | 0,40 | 18,4 | 88             | Хлеб ржаной                                     | 40   |           |
|         |      |      |                | ОБЕД                                            |      |           |
| 1,60    | 5,26 | 12,7 | 103            | Салат картофельный с огурцами солеными          | 100  |           |
| 1,92    | 2,66 | 8,45 | 66,0           | Щи со свежей капусты вегетарианские со сметаной | 250  |           |
| 15,2    | 14,9 | 8,71 | 231            | Котлета мясная паровая                          | 100  |           |
| 3,69    | 12,5 | 10,5 | 168            | Капуста тушёная                                 | 150  |           |
| 0,68    | 0,25 | 9,66 | 57,0           | Отвар шиповника                                 | 200  |           |
| 2,0     | 0,40 | 18,4 | 88,0           | Хлеб ржаной                                     | 40   |           |
| 46      | 42   | 160  | 1220           | Итого                                           |      | 194       |

Отв. за организацию питания: 52 / Барышникова О. В. /