



Директор МБОУ «Грузсчанская СОШ»:

С.Н. Помогаева

приказ № 118/2 от 24 августа 2022г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ

МЕНЮ

Для обучающихся 7-11 лет
В МБОУ «Грузсчанская СОШ»
на 2022 -2023 учебный год

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная рисовая	200	7,64	8,69	36,64	255	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Яблоко	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		780	31,2	31,1	80,6	685,6	
Обед	Икра кабачковая	60	0	7	7	90	119
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Бефстроганов	90	21,9	27,4	5,7	355,4	561
	Макароны	150	3,9	7,9	14,6	145	688
	Напиток лимонный	200	0,2	0	15,01	61	1008
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
	Итого за обед		810	31,51	45,11	68,7	861,15
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Икра морковная 54-12з-2020»</i>							
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1890	62,91	76,21	155,8	1573,25	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 1 неделя							
Завтрак	каша молочная манная	200	8,9	8,78	35,77	258	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		755	15,7	15,2	73,6	492	
Обед	Салат из соленых / свежих огурцов с помидорами	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	4,7	5,7	10,1	110,4	170
	картофельное пюре	150	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	рыба тушеная в соусе	90	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	Сок	200	0,4	0,4	9,8	42	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	20,34	16,43	53,15	458,49	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1805	36,24	31,63	133,25	976,99	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшенная	200	9,14	9,38	34,24	258	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Фрукт	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	740	22,74	13,49	92,44	557,6		
Обед	салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	Плов с курицей	180	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Кисель	200	1,5	0,1	36	151	869
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед	750	28,5	12,9	104,8	640,7		
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1790	51,44	26,39	203,74	1224,8	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 1 неделя							
	Омлет	200	4,64	6,8	34,24	79,84	442
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко в ИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		680	20,68	25,7	63,9	572,5	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный пшенный	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Жаркое по-домашнему	180	20,1	18,7	17,2	185	590
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	28,86	31,14	89,48	636,16	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1730	49,74	56,84	159,88	1235,16	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 1 неделя							
Завтрак	Каша молочная вермишелевая	200	9,2	2,4	70	412	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		750	15,1	17,3	63,1	470,6	
Обед	Салат из соленых / свежих огурцов с луком	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Суп картофельный с рисом	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	каша рассыпчатая гречневая	150	6,57	4,19	32,32	193,27	383
	печень тушенная в соусе	90	12,96	13,2	5,7	193,98	592
	Компот из свежих яблок	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		810	27,57	32,69	110,4	861,65	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1860	42,87	49,99	180	1358,75	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Понедельник, 2 неделя							
	макароны отварные с сыром	180	10,5	9,1	38,1	276,9	415
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
	Молоко вИУ (2,5-3,2%)	200	5,4	4,4	8,8	96,4	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		720	19,6	13,9	93,9	579,5	
Обед	Салат из капусты	60	2,16	3,24	6,58	64,16	79
	Суп картофельный с гречкой	250	2,8	8,9	23,7	201	204
	Плов	180	18,5	7,4	33,1	273,1	645
	Напиток лимонный	200	0,2	0	15,01	61	1008
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		750	26,96	19,84	100,59	704,26	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1770	46,76	33,74	200,99	1310,26	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Вторник, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная вермишелевая	200	9,2	2,4	70	412	384
	Масло сливочное	10	0,08	8,11	0,01	72	1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		740	12,2	10,8	73,6	438,6	
Обед	Салат из свеклы	60	0,8	2,7	4,6	45,6	88
	Рассольник	250	2,21	2,51	4,19	104,75	195
	Рыба, тушенная в соусе (минтай)	90	9,84	5,43	2,55	119,39	486
	картофельное пюре	150	2,1	4,6	8,5	81,7	299
	Сок (в ассортименте)	200	0,4	0,4	9,8	42	
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
	Итого за обед		810	18,65	15,64	51,84	498,44
<i>*С 01.03- заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з-2020»</i>							
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1850	31,05	26,44	131,94	963,54	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Среда, 2 неделя							
Завтрак	Запеканка творожная с сметаной	200	7,64	8,69	36,64	255	467
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты (яблоко)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		740	16,74	13,49	92,44	557,6	
Обед	Салат из соленых / свежих огурцов с луком	60	1,44	6,1	6,68	87,4	56
	Суп картофельный с горохом	250	4,4	2,4	8,9	66	206
	каша пшенная	150	0,73	5	3,95	108	378
	бедро тушенное	90	18,2	18,4	10,2	238	586
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед		810	28,57	32,2	71,73	685,4	
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1850	45,51	45,69	170,67	1269,5	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Четверг, 2 неделя							
Завтрак	каша молочная манная	200	8,9	8,78	35,77	258	384
	сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	3
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	943
	Фрукты (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание	800	28,46	22,19	92,32	683,15		
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	1,44	6,1	6,68	87,4	59
	Борщ со сметеной	250	23,1	28,1	28,6	461	170
	Макароны	150	3,9	7,9	14,6	145	688
	тефтели мясные	90	16	6	0	121	619
	Кисель	200	1,5	0,1	36	151	869
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
Итого за обед	810	49,24	48,5	108,08	1070,4		
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
Итого за полдник	300	0,2	0	6,5	26,5		
ИТОГО за день		1910	77,9	70,69	206,9	1780,05	

Меню для обучающихся

Прием пищи	Название блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы		
		г.	г.	г.	г.	Ккал.	
Пятница, 2 неделя							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	200	3,1	6	17,8	136	384
	Булка	80	6,08	7,9	43,3	268	
	Йогурт	200	0	5	3,5	106,2	
	Фрукт (в ассортименте)	100	1,1	0,2	18,4	79,6	
	Итого за Завтрак						
	Дополнительное питание:						
	МЕД	10	0,1	0	7,3	29,5	
ИТОГО завтрак+ доп. питание		680	20,46	18,66	81,13	572,74	
Обед	Икра кабачковая	60	0	7	7	90	119
	Суп с макаронными изделиями	250	2,8	8,9	23,7	184	208
	Рис отварной	150	4,7	6,1	26,5	180,8	682
	котлеты мясные	90	20	19,5	7	281,4	608
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	859
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,3	22,2	105	
	Итого за обед		810	31,3	41,8	106,2	922,2
Полдник	Кондитерские изделия	100					
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,5	943
Итого за полдник		300	0,2	0	6,5	26,5	
ИТОГО за день		1790	51,96	60,46	193,83	1521,44	