

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2023

УТВЕРЖДЕНО:

"ИП"

Батракова

Батракова О.Е

2023

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Первая

09.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Яйцо вареное вкрутую	1 шт	68,6	1 шт	68,6
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	223	250	279
Какао с молоком	200	141,1	200	141,1
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	160,8
Итого за прием пищи	505	570,5	565	648
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие (яблоко)	200	91,2	200	91,2
Итого за прием пищи	200	91,2	200	91,2
ОБЕД				
Капуста квашеная	60	25,7	100	42,8
Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	107,7	250	134,6
Рыба тушеная в томате с овощами	90/30	119,5	100/30	128,1
Рис отварной	150	283,3	180	327,3
Компот из смеси сухофруктов	200	84	200	84
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	50	98,9	70	138,5
Итого за прием пищи	830	833,9	980	970,1
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	100	302,3	150	455,2
Напиток лимонный	200	69,5	200	69,5
Итого за прием пищи	300	372,7	350	524,7
УЖИН				
Фрикаделька мясная в соусе	90/30	281,5	100/30	296,5
Макаронные изделия отварные(рожки)	150	196,8	200	262,6
Чай с сахаром	200	60,5	200	60,5
Хлеб пшеничный	50	114,8	70	160,8
Итого за прием пищи	520	653,6	600	780,4
Всего за день		2521,9		3014,4

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

" " 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

"И.п."

О.Е. Батракова

Батракова О.Е.

2023 г.

МЕНЮ

День: вторник

Неделя; первая

10.01.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша молочная рисовая вязкая с маслом	200	261,3	250	326,7
Бутерброд с сыром	30 10 10	171,4	30 10 10	171,4
Кофейный напиток на молоке	200	123,5	200	123,5
Батон	50	129,5	60	155,4
Итого за прием пищи:	500	685,7	560	777,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Плюшка(сдоба обыкновенная)	50	149	50	149
Сок фруктовый (яблочный)	180	80,3	180	80,3
Итого за прием пищи:	230	229,3	230	229,3
ОБЕД				
Консервы овощные(икра кабачковая)	60	73,9	100	123,2
Суп из овощей	200	68,4	250	85,4
Котлеты	90	240,5	100	303,3
Картофельное пюре с маслом	150	139,6	180	167,7
Компот из изюма	200	88,5	200	88,5
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	80	158,3	70	138,5
Итого за прием пищи:	830	884	950	1021,4
ПОЛДНИК				
Кекс столичный	100	440	150	666,1
Чай с сахаром каркаде	200	60,5	200	60,5
Итого за прием пищи	300	500,5	350	721,6
УЖИН				
Лапшевник с творогом с соусом молочный	180/50	364,2	250/50	490,9
Чай с сахаром и лимоном	200/15/5	62,1	200/15/5	62,1
Хлеб пшеничный	50	114,8	80	183,8
Итого за прием пищи	500	541,1	600	736,8
Всего за день:		2840,6		3486,1

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2023 г

День: Среда

Неделя: первая

УТВЕРЖДЕНО

"И.П."

Батракова О.Е

2023 г

11.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200	276,8	250	345,9
Бутерброд с повидлом	40/10/50	277,3	40/10/50	277,3
Чай с молоком или сливками(молоко)	200	86,7	200	86,7
Итого за прием пищи	500	640,8	550	709,9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Кефир	200	106	200	106
Пирожок печеный с картофелем	50	118,6	50	118,6
Напиток из плодов шиповника	200	89,0	200	89,0
Итого за прием пищи	450	207,6	250	207,8
ОБЕД				
Помидор соленый	60	25,7	100	42,8
Суп картофельный	200	86,4	250	108,0
Котлета из говядины с капустой	90	151,2	100	175,3
Рагу овощное	150	141,3	180	169,7
Компот из свежих плодов	200	59,2	200	59,2
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	70	138,5	70	138,5
Итого за прием пищи:	820	717,1	950	808,3
ПОЛДНИК				
Плюшка(сдоба обыкновенная)	100	305,4	150	458
Компот из изюма	200	88,5	200	88,5
Итого за прием пищи:	300	393,9	350	546,5
УЖИН				
Котлета рыбная Любительская	90	167,1	100	176,3
Каша рассыпчатая с овощами(рисовая)	150	211,4	200	281,9
Напиток лимонный	200	69,5	200	69,5
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	160,8
Итого за прием пищи:	500	585,8	600	747,9
Всего за день:		2545,2		3020,4

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева
" " 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

"И.П."

Батракова О.Е.
" " 2022 г.

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Первая

12.01.2023г.

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша молочная манная жидкая с маслом	200	223,0	250	279,0
Яйцо вареное вкрутую	1 шт	68,6	1 шт	141,1
Какао с молоком	200	141,1	200	160,8
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	648,0
Итого за прием пищи:	505	570,5	565	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Снежок	200	158	200	83,4
Фрукты свежие (апельсин)	200	83,4	200	241,4
Итого за прием пищи:	400	241,4	200	
ОБЕД				
Огурец соленый	60	25,7	100	75,7
Щи из свежей капусты с картофелем	200	60,4	250	296,5
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	281,5	100/30	166,3
Каша гречневая вязкая	150	138,6	180	84
Компот из смеси сухофруктов	200	84	200	114,8
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	138,5
Хлеб пеклеванный	50	98,9	70	918,6
Итого за прием пищи	830	803,9	980	
ПОЛДНИК				
Булочка Веснушка (с изюмом)	100	317,9	150	110,3
Кисель из повидла	200	110,3	200	588,3
Итого за прием пищи:	300	428,2	350	
УЖИН				
Консервы овощные(икра кабачковая)	100	123,2	100	453,7
Макаронник с печенью	150	334,8	200	60,5
Чай с сахаром каркаде	200	60,5	200	160,8
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	857,6
Итого за прием пищи	510	656,3	600	3095,9
Всего за день		2542,3		

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

" " 2023

УТВЕРЖДЕНО:

" И П"



Батракова О.Е.

2023

МЕНЮ

13.01.2023г

День: Пятница

Неделя: Первая

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Консервы овощные(икра кабачковая)	100	123,2	100	123,2
Омлет натуральный	150	259	200	346,1
Кофейный напиток на молоке	200	123,5	200	123,5
Бутерброд с маслом	30/10	135	30/10	135
Хлеб пшеничный	30	68,9	40	91,9
Итого за прием пищи:	520	709,6	580	819,7
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Булочка домашняя	50	187,4	50	187,4
Сок фруктовый (яблочный)	180	80,3	180	80,3
Итого за прием пищи:	230	265,0	230	265,0
ОБЕД				
Икра морковная	60	81,9	100	133,6
Суп из овощей	200	68,4	250	85,4
Тефтеля(1-ый вариант) с соусом	90/30	208,9	100/30	224,6
Каша пшенная вязкая	150	150,3	180	180,5
Кисель из повидла	200	110,30	200	110,30
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	40	79,2	70	138,5
Итого за прием пищи:	820	813,8	980	987,7
ПОЛДНИК				
Ватрушка с повидлом	100	303,2	150	455,2
Чай с сахаром	200	69,5	200	69,5
Итого за прием пищи:	300	372,7	350	524,7
УЖИН				
Птица тушеная в соусе с овощами	230	328,8	280	396,6
Чай с сахаром	200	60,5	200	60,5
Хлеб пшеничный	40	91,9	60	118,7
Хлеб пеклеванный	30	59,4	60	137,8
Итого за прием пищи:	500	540,6	600	713,6
Всего за день		2701,7		3310,9

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ "Созвездие"


Т.Г.Кобзева
" " 2023

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "


Батракова О.Е.
" " 2023



МЕНЮ

День: Суббота
Неделя: Первая

14.01.2023

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша молочная пшеничная вязкая с маслом	200	276,8	250	345,9
Бутерброд с сыром	40/10	171,4	40/10	171,40
Чай с сахаром каркаде	200	60,5	200	60,5
Батон	50	129,5	60	155,4
Итого за прием пищи::	500	638,2	560	733,2
ОБЕД				
Капуста квашеная	60	25,7	100	42,8
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	89,2	250	111,7
Котлета из говядины с капустой	90	151,2	100	175,3
Картофель отварной с маслом	150	144,2	180	173,1
Компот из свежих плодов	200	59,2	200	59,2
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	70	138,5	70	138,5
Итого за прием пищи	820	722,8	950	815,4
Всего за день:		1361,0		1548,6