

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2024

УТВЕРЖДЕНО:

"ИП"

Батракова О.Е

2024

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Первая

| 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 жидкая манная | 200 | 178,7 | 250 | 223,4 |
| Какао с молоком с сахаром | 200 | 108,4 | 200 | 108,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Итого за прием пищи | 524 | 493,5 | 584 | 561,2 |
| 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 | 24,4 | 100 | 40,7 |
| Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200 | 130,4 | 250 | 163,0 |
| 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 | 84,0 | 200 | 84,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 98,9 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи | 830 | 855,3 | 980 | 996,4 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пирожок печеный с картофелем | 100 | 300,6 | 150 | 450,9 |
| Напиток лимонный | 200 | 69,5 | 200 | 69,5 |
| Итого за прием пищи | 300 | 370,1 | 350 | 520,4 |
| УЖИН | | | | |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/30 | 281,5 | 100/30 | 296,5 |
| Макаронные изделия отварные | 150 | 184,3 | 200 | 245,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 58 | 200 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 68,9 | 70 | 160,8 |
| Итого за прием пищи | 500 | 592,7 | 600 | 761,0 |
| Всего за день | | 2402,8 | | 2930,2 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

Батракова О.Е.

2024 г.

МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

12.11.2024

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|---|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша вязкая молочная рисовая | 200 | 198,0 | 250 | 247,5 |
| Бутерброд с сыром | 30 10 10 | 149,9 | 30 10 10 | 149,9 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 136,2 | 200 | 136,2 |
| Батон | 50 | 129,5 | 60 | 155,4 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 613,6 | 560 | 689,0 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Печенье | 50 | 202,2 | 50 | 202,2 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 80,3 | 180 | 80,3 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 282,5 | 230 | 282,5 |
| ОБЕД | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 60 | 73,9 | 100 | 123,2 |
| Суп из овощей | 200 | 99,0 | 250 | 123,8 |
| Котлеты | 90 | 240,5 | 100 | 303,3 |
| Пюре картофельное | 150 | 144,2 | 180 | 173,0 |
| 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 | 919,2 | 950 | 1065,1 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пирожок с яблоками | 100 | 264,9 | 150 | 397,4 |
| Компот из смеси плодов и ягод | 200 | 130,5 | 200 | 130,5 |
| Итого за прием пищи | 300 | 395,4 | 350 | 527,9 |
| УЖИН | | | | |
| Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким) | 200/50 | 364,2 | 270/50 | 490,9 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 60,0 | 200 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 80 | 183,8 |
| Итого за прием пищи | 500 | 539,0 | 600 | 734,7 |
| Всего за день: | | 2749,6 | | 3299,1 |

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ "Созвездие"
Т.Г. Кобзева
" " 2024 г

УТВЕРЖДЕНО:
"И.П."
Батракова О.Е.
" " 2024 г

МЕНЮ

День: Среда

Неделя: первая

13.11.2024

Прием пищи, наименование блюда

| | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша пшенная молочная вязкая | 200 | 324,0 | 250 | 405,00 |
| Бутерброд с повидлом | 40/10/50 | 277,3 | 40/10/50 | 277,3 |
| Чай с молоком и сахаром | 200 | 66,9 | 200 | 66,9 |
| Фрукты свежие (яблоко) | 200 | 91,2 | 200 | 91,2 |
| Итого за прием пищи | 700 | 759,4 | 750 | 840,4 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Булочка | 50 | 185,6 | 50 | 185,6 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 89,0 | 200 | 89,0 |
| Итого за прием пищи | 250 | 274,6 | 250 | 274,6 |
| ОБЕД | | | | |
| Помидор соленый | 60 | 8,2 | 100 | 13,6 |
| Суп картофельный | 200 | 78,7 | 250 | 98,4 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 232,6 | 100 | 258,4 |
| Рагу из овощей | 150 | 124,8 | 180 | 149,8 |
| 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 | 756,8 | 950 | 832,7 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пирожок печеный с капустой | 100 | 308,6 | 150 | 462,9 |
| Компот из апельсинов | 200 | 94,0 | 200 | 94,0 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 402,6 | 350 | 556,9 |
| УЖИН | | | | |
| Котлета рыбная Любительская | 90 | 167,1 | 100 | 176,3 |
| Каша рисовая с овощами | 150 | 224,7 | 200 | 299,6 |
| Чай с сахаром каркаде | 200 | 58,0 | 200 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Хлеб пеклеванный | | | 30 | 59,4 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 587,6 | 600 | 754,1 |
| Всего за день: | | 2781,0 | | 3528,7 |

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

" " 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

Батракова О.Е

" " 2024 г.

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Первая

14.11.2024

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--|-------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша молочная жидкая манная | 200 | 178,7 | 250 | 223,4 |
| Яйцо вареное вкрутую | 1 шт | 68,6 | 1 шт | 68,6 |
| Какао с молоком с сахаром | 200 | 108,4 | 200 | 108,4 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Итого за прием пищи: | 524 | 493,5 | 584 | 561,2 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Фрукты свежие (апельсин) | 200 | 83,4 | 200 | 83,4 |
| Итого за прием пищи: | 200 | 83,4 | 200 | 83,4 |
| ОБЕД | | | | |
| Огурец соленый | 60 | 7,6 | 100 | 12,7 |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 70,4 | 250 | 88,0 |
| Фрикадельки мясные в соусе | 90/30 | 281,5 | 100/30 | 296,5 |
| Каша гречневая вязкая (гарнир) | 150 | 146,3 | 180 | 175,5 |
| Сок фруктовый (мультифруктовый) | 200 | 131,9 | 200 | 83,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 50 | 98,9 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи | 830 | 851,4 | 980 | 909,4 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Пирожок с морковью печеный | 100 | 319,5 | 150 | 479,3 |
| Компот из смеси сухофруктов | 200 | 84,0 | 200 | 84,0 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 403,5 | 350 | 563,3 |
| УЖИН | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | 123,2 | 100 | 123,2 |
| Макаронник с печенью | 150 | 334,8 | 200 | 453,7 |
| Чай с сахаром | 200 | 58,0 | 200 | 58,0 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 137,8 | 70 | 160,8 |
| Хлеб пеклеванный | | | 30 | 59,4 |
| Итого за прием пищи | 510 | 653,8 | 600 | 855,1 |
| Всего за день | | 2485,6 | | 2972,4 |

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ "Созвездие"
Т.Г Кобзева
" " 202 г

УТВЕРЖДЕНО:
" И П"
Батракова О.Е.
" " 202 г

МЕНЮ

День: Пятница
Неделя: Первая

15.11.2024 год

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Консервы овощные закусочные (икра кабачковая) | 100 | 123,2 | 100 | 123,2 |
| Омлет натуральный | 150 | 249,4 | 200 | 332,5 |
| Кофейный напиток на молоке | 200 | 136,2 | 200 | 136,2 |
| Бутерброд с маслом | 30/10 | 135 | 30/10 | 135 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 68,9 | 40 | 91,9 |
| Итого за прием пищи: | 520 | 712,7 | 580 | 818,8 |
| ВТОРОЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Печенье | 50 | 202,2 | 50 | 202,2 |
| Сок фруктовый (яблочный) | 180 | 80,3 | 180 | 80,3 |
| Итого за прием пищи: | 230 | 282,5 | 230 | 282,5 |
| ОБЕД | | | | |
| Морковь отварная | 60 | 24,0 | 100 | 34,0 |
| Суп из овощей | 200 | 99,0 | 250 | 123,8 |
| Тефтеля(1-ый вариант) с соусом | 90/30 | 208,9 | 100/30 | 224,6 |
| Каша пшенная вязкая(гарнир) | 150 | 168,3 | 180 | 182,7 |
| Компот из изюма | 200 | 88,50 | 200 | 88,50 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 114,8 | 50 | 114,8 |
| Хлеб пеклеванный | 40 | 79,2 | 70 | 138,5 |
| Итого за прием пищи: | 820 | 782,7 | 980 | 906,9 |
| ПОЛДНИК | | | | |
| Булочка домашняя | 100 | 279,2 | 150 | 418,8 |
| Компот из смеси плодов и ягод | 200 | 130,5 | 200 | 130,5 |
| Итого за прием пищи: | 300 | 409,7 | 350 | 549,3 |
| УЖИН | | | | |
| Помидор соленый | 60 | 8,2 | 100 | 13,6 |
| Птица тушеная в соусе с овощами | 200 | 285,9 | 250 | 396,6 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 60,0 | 200 | 60,0 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 91,9 | 60 | 137,8 |
| Хлеб пеклеванный | 30 | 59,4 | 60 | 118,7 |
| Итого за прием пищи: | 530 | 505,37 | 670 | 726,68 |
| Всего за день: | | 2692,9 | | 3284,1 |

СОГЛАСОВАНО
Директор ГБОУ "Созвездие"


Т.Г.Кобзева
" " 2024

УТВЕРЖДЕНО:
" И П"


Батракова О.Е.
" " 2024

МЕНЮ

День: Суббота

Неделя: Первая

16.11.2024

| Прием пищи, наименование блюда | 1-5 классы выход, гр | Ккал | 6-11 классы выход, гр | Ккал |
|--------------------------------|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК | | | | |
| Каша пшеничная молочная вязкая | 200 | 324,0 | 250 | 405,0 |
| Бутерброд с сыром | 30 10 10 | 149,9 | 30 10 10 | 149,9 |
| Чай с молоком и с сахаром | 200 | 66,9 | 200 | 66,9 |
| Батон | 50 | 129,5 | 60 | 155,4 |
| Итого за прием пищи: | 500 | 670,3 | 560 | 777,2 |
| ОБЕД | | | | |
| Капуста квашеная | 60 | 24,4 | 100 | 40,7 |
| Суп с макаронными изделиями | 200 | 96,8 | 250 | 121,0 |
| Котлеты рубленые из птицы | 90 | 232,6 | 100 | 258,4 |
| Картофель отварной с р/м | 150 | 149,2 | 180 | 179,0 |
| 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 | 815,5 | 950 | 911,6 |
| Всего за день: | | 1485,8 | | 1688,8 |