

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

Батракова О.В

2025

МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Вторая

22.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Яйцо вареное вкрутую	1 шт	97,5	1 шт	97,5
Каша вязкая молочная из риса и пшена				
Дружба с маслом	200	220,6	250	275,5
Чай с сахаром каркаде	200	58,0	200	58,0
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	160,8
Итого за прием пищи	524	513,9	584	591,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Булочка	50	185,6	50	185,6
Молоко кипяченое	180	94,3	180	94,3
Итого за прием пищи:	230	279,9	230	279,9
ОБЕД				
Морковь отварная	60	24,0	100	34,0
Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	130,4	250	163,0
Тефтели из мяса птицы	90	246,3	100	273,7
Макаронные изделия отварные	150	184,3	200	245,7
Компот из изюма	200	88,5	200	88,5
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	70	138,5	70	138,5
Итого за прием пищи:	820	926,8	970	1058,2
ПОЛДНИК				
Пирожок печеный с картофелем	100	300,6	150	450,9
Чай черный из смородиной	200	39,02	200	39,0
Итого за прием пищи	300	339,6	350	489,9
УЖИН				
Огурец свежий	100	12,7	100	12,7
Жаркое по-деревенски	150	286,6	200	366,9
Чай черный с вишней	200	43,34	200	43,3
Хлеб пшеничный	50	114,8	100	229,7
Итого за прием пищи:	500	457,4	600	652,6
Всего за день:		2517,6		3072,4

СОГЛАСОВАНО:

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025г

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.В

2025г

МЕНЮ

День: Вторник

Неделя: Вторая

23.09.2025г

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Суп молочный с макаронными изделиями	250	187,7	300	225,2
Бутерброд с повидлом	40/10/50	277,3	40/10/50	277,3
Чай с сахаром	200	58,0	200	58,0
Итого за прием пищи:	550	523,0	600	560,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие (яблоко)	200	91,2	200	91,2
Итого за прием пищи:	200	91,2	200	91,2
ОБЕД				
Помидор свежий	60	8,2	100	13,6
Щи из свежей капусты с картофелем	200	70,4	250	88,0
Котлеты рубленные из птицы	90	232,6	100	258,4
Каша рисовая с овощами	150	224,7	180	297,2
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	864,6	950	996,8
ПОЛДНИК				
Пирожок печеный с капустой	100	308,6	150	462,9
Чай с сахаром и лимоном	200	60,0	200	60,0
Итого за прием пищи:	300	368,6	350	522,9
УЖИН				
Свекла отварная	100	40,7	100	40,7
Котлета рыбная Любительская	90	167,1	100	186,2
Пюре картофельное	150	144,2	180	173,0
Чай с сахаром каркаде	200	58,0	200	58,0
Хлеб пшеничный	60	137,8	70	160,8
Итого за прием пищи:	600	547,8	650	618,7

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025г

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.В

2025г

МЕНЮ

День: Среда

Неделя: Вторая

24.09.2025г

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша молочная жидкая манная	200	178,7	250	228,0
Бутерброд с сыром	30/10/10	149,9	30/10/10	149,9
Чай с сахаром и лимоном	200	60,0	200	60,0
Батон	50	129,5	50	129,5
Итого за прием пищи	500	518,1	550	567,4
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Булочка Домашняя	50	139,6	50	139,6
Сок фруктовый (ананасовый)	180	90,8	180	90,8
Итого за прием пищи	230	230,4	230	230,4
ОБЕД				
Огурец свежий	60	7,6	100	12,7
Суп из овощей	200	99,0	250	123,8
Плов из птицы	150	353,8	200	471,7
Компот из смеси сухофруктов	200	84,0	200	84,0
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	70	138,5	70	138,5
Итого за прием пищи:	730	797,7	870	945,5
ПОЛДНИК				
Пирожок с яблоками	100	264,9	150	397,4
Напиток лимонный	200	69,5	200	69,5
Итого за прием пищи:	300	334,4	350	466,9
УЖИН				
Запеканка из творога с морковью с соусом молочным	200/50	505,4	250/50	606,5
Чай черный с яблоками	200	43,0	200	43,0
Хлеб пшеничный	50	114,8	100	229,7
Итого за прием пищи:	500	663,2	600	879,2
Всего за день:		2543,7		3089,3

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025 г

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.В

2025 г

МЕНЮ

День: четверг

Неделя: Вторая

25.09.2025 г

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	405,0
Бутерброд с повидлом	40/10/50	277,3	40/10/50	277,3
Яйцо вареное вкрутую	1 шт	97,5	1 шт	97,5
Чай с сахаром	200	58,0	200	58,0
Итого за прием пищи:	564	756,8	614	837,8
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Фрукты свежие (яблоко)	200	91,2	200	91,2
Сок фруктовый (яблочный)	180	80,3	180	80,3
Итого за прием пищи	380	171,5	380	171,5
ОБЕД				
Морковь отварная	60	24,0	100	34,0
Суп с макаронными изделиями	200	96,8	250	121,0
Рыбная поджарка	120	143,3	130	155,2
Рис отварной	150	283,3	180	327,3
Компот из свежих яблок	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:	850	859,9	980	950,0
ПОЛДНИК				
Пирожок печеный с картофелем	100	300,6	150	450,9
Компот из смеси плодов и ягод	200	130,5	200	130,5
Итого за прием пищи:	300	431,1	350	581,4
УЖИН				
Огурец свежий	100	12,7	100	12,7
Жаркое по-деревенски	150	286,6	200	366,9
Чай с сахаром каркаде	200	58,0	200	58,0
Хлеб пшеничный	50	114,8	70	160,8
Хлеб пеклеванный			30	59,4
Итого за прием пищи:	500	472,1	600	657,8
Всего за день:		2691,3		3198,4

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025 г

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.В

2025 г

День: Пятница

Неделя: Вторая

МЕНЮ

26.09.2025

Прием пищи, наименование блюда	1-5 классы выход, гр	Ккал	6-11 классы выход, гр	Ккал
ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК				
Каша овсяная молочная вязкая	200	267,4	250	334,2
Бутерброд с сыром	30/10/10	149,9	30/10/10	149,9
Чпй с сахаром и лимоном	200	60,0	200	60,0
Фрукты свежие (яблоко)	200	91,2	200	91,2
Итого за прием пищи	650	568,5	700	635,3
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				
Печенье	50	202,2	50	202,2
Напиток лимонный	200	69,5	200	69,5
Итого за прием пищи	250	271,7	250	271,7
ОБЕД				
Помидор свежий	60	8,2	100	13,6
Щи из свежей капусты с картофелем	200	70,4	250	88,0
Фрикадельки мясные в соусе	90/30	298,5	100/30	323,4
Каша гречневая вязкая (гарнир)	150	146,3	180	175,5
Сок фруктовый (яблочный)	180	80,3	180	80,3
Хлеб пшеничный	50	114,8	50	114,8
Хлеб пеклеванный	70	138,5	70	138,5
Итого за прием пищи	830	873,2	960	961,2
ПОЛДНИК				
Пирожок с морковью печеный	100	319,5	150	479,3
Чай черный с вишней	200	43,3	200	43,3
Итого за прием пищи	300	362,8	350	522,6
УЖИН				
Лапшевник с творогом с соусом молочным (сладким)	200/50	364,2	250/50	437,0
Чай с сахаром каркаде	200	58,0	200	58,0
Хлеб пшеничный	50	114,8	100	229,7
Итого за прием пищи:	500	537,0	600	
Всего за день:		2613,2		3115,5