

СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025

УТВЕРЖДЕНО:

"ИП"

Батракова О.В.

2025

## МЕНЮ

День: Понедельник

Неделя: Первая

13.10.2025

| Прием пищи, наименование блюда     | 1-5<br>классы<br>выход, гр | Ккал   | 6-11<br>классы<br>выход, гр | Ккал   |
|------------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| <b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>              |                            |        |                             |        |
| Яйцо вареное вкрутую               | 1 шт                       | 97,5   | 1 шт                        | 97,5   |
| Каша молочная жидкая манная        | 200                        | 178,7  | 250                         | 228,0  |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200                        | 60,0   | 200                         | 60,0   |
| Хлеб пшеничный                     | 60                         | 137,8  | 70                          | 160,8  |
| Итого за прием пищи                | 524                        | 474,0  | 584                         | 546,3  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>              |                            |        |                             |        |
| 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  |
| <b>ОБЕД</b>                        |                            |        |                             |        |
| Капуста квашеная                   | 60                         | 24,4   | 100                         | 40,7   |
| Суп картофельный с бобовыми(горох) | 200                        | 130,4  | 250                         | 163,0  |
| Рыбная поджарка                    | 120                        | 143,3  | 130                         | 155,2  |
| 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                        | 879,1  | 980                         | 1023,5 |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                            |        |                             |        |
| 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  |
| <b>УЖИН</b>                        |                            |        |                             |        |
| Фрикадельки мясные в соусе         | 90/30                      | 298,5  | 100/30                      | 323,4  |
| Макаронные изделия отварные        | 150                        | 184,3  | 200                         | 245,7  |
| Чай с сахаром                      | 200                        | 58,0   | 200                         | 58,0   |
| Хлеб пшеничный                     | 50                         | 114,8  | 70                          | 160,8  |
| Итого за прием пищи                | 520                        | 655,6  | 600                         | 787,9  |
| Всего за день                      |                            | 2661,3 |                             | 3160,6 |





СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ "Созвездие"  
Т.И. Кобзева

2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:

"И П"

" " "



Батракова О.В.

2025 г.

### МЕНЮ

День: вторник

Неделя: первая

14.10.2025г.

| Прием пищи, наименование блюда                      | 1-5 классы<br>выход, гр | Ккал   | 6-11 классы<br>выход, гр | Ккал   |
|---|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| <b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>                               |                         |        |                          |        |
| Каша молочная жидкая ячневая                        | 200                     | 178,7  | 250                      | 228,0  |
| Бутерброд с сыром                                   | 30 /10/10               | 149,9  | 30/ 10 /10               | 149,9  |
| Чай с сахаром                                       | 200                     | 58,0   | 200                      | 58,0   |
| Батон   | 50                      | 129,5  | 60                       | 155,4  |
| Фрукты свежие (яблоко)                              | 200                     | 91,2   | 200                      | 91,2   |
| Итого за прием пищи:                                | 700                     | 607,3  | 760                      | 682,5  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                               |                         |        |                          |        |
| 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  |
| <b>ОБЕД</b>   |                         |        |                          |        |
| Морковь отварная                                    | 60                      | 24,0   | 100                      | 34,0   |
| 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                     | 869,3  | 950                      | 975,9  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                      |                         |        |                          |        |
| 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  |
| <b>УЖИН</b>   |                         |        |                          |        |
| Лапшевник с творогом с соусом<br>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:                                      |                         | 2690,8 |                          | 3200,8 |



СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ "Созвездие"  
Т.Г. Кобзева  
2025г

УТВЕРЖДЕНО:  
"И.П."  
Батракова О.В.  
2025г

МЕНЮ

День: Среда

Неделя: первая

15.10.2025г

| Прием пищи, наименование блюда     | 1-5<br>классы<br>выход, гр | Ккал   | 6-11<br>классы<br>выход, гр | Ккал   |
|------------------------------------|----------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| <b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>              |                            |        |                             |        |
| Каша пшеничная молочная вязкая     | 200                        | 324,0  | 250                         | 405,0  |
| Бутерброд с повидлом               | 40/10/50                   | 277,3  | 40/10/50                    | 277,3  |
| Чай с сахаром и лимоном            | 200                        | 60,0   | 200                         | 60,0   |
| Итого за прием пищи                | 700                        | 661,3  | 550                         | 742,3  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>              |                            |        |                             |        |
| Фрукты свежие (яблоко)             | 200                        | 91,2   | 200                         | 91,2   |
| Итого за прием пищи                | 200                        | 91,2   | 200                         | 91,2   |
| <b>ОБЕД</b>                        |                            |        |                             |        |
| Помидор соленый                    | 60                         | 8,2    | 100                         | 13,6   |
| Суп картофельный                   | 200                        | 78,7   | 250                         | 98,4   |
| Гречка по-купечески с филе куриным | 150                        | 376,7  | 200                         | 502,3  |
| Сок фруктовый (мультифруктовый)    | 200                        | 131,9  | 200                         | 131,9  |
| Хлеб пшеничный                     | 50                         | 114,8  | 50                          | 114,8  |
| Хлеб пеклеванный                   | 70                         | 138,5  | 70                          | 138,5  |
| Итого за прием пищи:               | 730                        | 848,8  | 870                         | 999,5  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                     |                            |        |                             |        |
| Пирожок печеный с капустой         | 100                        | 308,6  | 150                         | 462,9  |
| Чай с сахаром                      | 200                        | 58,0   | 200                         | 58,0   |
| Итого за прием пищи:               | 300                        | 366,6  | 350                         | 520,9  |
| <b>УЖИН</b>                        |                            |        |                             |        |
| Котлета рыбная Любительская        | 90                         | 167,1  | 100                         | 186,2  |
| Каша рисовая с овощами             | 150                        | 224,7  | 200                         | 330,2  |
| 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                         | 794,6  |
| Всего за день:                     |                            | 2555,5 |                             | 3148,5 |





СОГЛАСОВАНО  
Директор ГБОУ "Созвездие"  
Т.Г. Кобзева  
" " 2025 г.



УТВЕРЖДЕНО  
"И П"  
Батракова О.В.  
" " 2025 г.

МЕНЮ

День: Четверг

Неделя: Первая

16.10.2025г.

| Прием пищи, наименование блюда          | 1-5<br>классы<br>выход,<br>гр | Ккал   | 6-11<br>классы<br>выход, гр | Ккал   |
|---|-------------------------------|--------|-----------------------------|--------|
| <b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>                   |                               |        |                             |        |
| Каша вязкая молочная рисовая с творогом | 200                           | 225,8  | 250                         | 282,3  |
| Яйцо вареное вкрутую                    | 1 шт                          | 97,5   | 1 шт                        | 97,5   |
| Чай с сахаром каркаде                   | 200                           | 58,0   | 200                         | 58,0   |
| Хлеб пшеничный                          | 60                            | 137,8  | 70                          | 160,8  |
| Итого за прием пищи:                    | 524                           | 519,1  | 584                         | 598,6  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                   |                               |        |                             |        |
| 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  |
| <b>ОБЕД</b>                             |                               |        |                             |        |
| 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                         | 298,5  | 100/30                      | 323,4  |
| Каша гречневая вязкая (гарнир)          | 150                           | 146,3  | 180                         | 175,5  |
| 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                           | 820,5  | 980                         | 936,9  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                          |                               |        |                             |        |
| Пирожок с морковью печеный              | 100                           | 319,5  | 150                         | 479,3  |
| Напиток лимонный                        | 200                           | 69,5   | 200                         | 69,5   |
| Итого за прием пищи:                    | 300                           | 389,0  | 350                         | 548,8  |
| <b>УЖИН</b>                             |                               |        |                             |        |
| Свекла отварная                         | 100                           | 40,7   | 100                         | 40,7   |
| 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                           | 571,3  | 600                         | 772,6  |
| Всего за день                           |                               | 2582,4 |                             | 3139,4 |



СОГЛАСОВАНО

Директор ГБОУ "Созвездие"

Т.Г. Кобзева

2025г

УТВЕРЖДЕНО:

" И П "

Батракова О.В.

2025г

## МЕНЮ

День: Пятница

Неделя: Первая

17.10.2025г

| Прием пищи, наименование блюда                   | 1-5 классы<br>выход, гр | Ккал   | 6-11 классы<br>выход, гр | Ккал   |
|--|-------------------------|--------|--------------------------|--------|
| <b>ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК</b>                            |                         |        |                          |        |
| Консервы овощные закусочные<br>(икра кабачковая) | 100                     | 123,2  | 100                      | 123,2  |
| Омлет натуральный                                | 150                     | 249,4  | 200                      | 332,5  |
| Чай с сахаром                                    | 200                     | 58,0   | 200                      | 58,0   |
| Бутерброд с маслом                               | 30/10                   | 135,0  | 30/10                    | 135,0  |
| Хлеб пшеничный                                   | 30                      | 68,9   | 40                       | 91,9   |
| Итого за прием пищи:                             | 520                     | 634,5  | 580                      | 740,6  |
| <b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>                            |                         |        |                          |        |
| БУЛОЧКА  | 50                      | 185,6  | 50                       | 185,6  |
| Напиток из плодов шиповника                      | 180                     | 80,0   | 180                      | 80,0   |
| Итого за прием пищи:                             | 230                     | 265,6  | 230                      | 265,6  |
| <b>ОБЕД</b>                                      |                         |        |                          |        |
| Морковь отварная                                 | 100                     | 34,0   | 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                     | 88,5   | 200                      | 88,5   |
| Хлеб пшеничный                                   | 50                      | 114,8  | 50                       | 114,8  |
| Хлеб пеклеванный                                 | 40                      | 79,2   | 70                       | 138,5  |
| Итого за прием пищи:                             | 860                     | 792,7  | 980                      | 906,9  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                   |                         |        |                          |        |
| 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  |
| <b>УЖИН</b>                                      |                         |        |                          |        |
| Помидор соленый                                  | 60                      | 8,2    | 100                      | 13,6   |
| Жаркое по-деревенски                             | 180                     | 343,9  | 200                      | 382,1  |
| 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:                             | 510                     | 563,4  | 620                      | 712,20 |
| Всего за день:                                   |                         | 2665,8 |                          | 3174,5 |