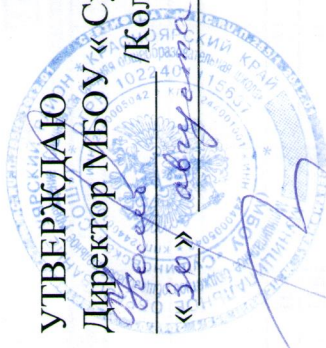


УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Сушиновская СОШ»

*Л.В. Коливашко*  
/Коливашко Л.В./

«30» августа 2022 г.



# ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

## МБОУ «Сушиновская СОШ»

(младшая группа 7 – 11 лет)

(Красноярский край, Уярский район, с. Сушиновка, ул. Школьная, 1)

2022 – 2023 учебный год

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	104	Каша гречневая вязкая на	205	246	8	8	35
	гор. блюдо							
	напиток	287	кофейный напиток с молоком( 1 вариант)	200	89	1	2	17
		ГП	хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
		366	сыр (порциями)	10	54	4	5	0
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
			525	681				
Завтрак 2					36	2	0	6
				525	717	36	54	269
Обед	закуска	23	Салат из свеклы отварной	100	45	1	3	6
	напиток	283	Компот из смеси сухофруктов	200	114	1	0	28
	1 блюдо	51	Суп крестьянский скрупой	250	141	2	8	15
	2 блюдо	201	тефтели из говядины паровые	100	311	18	21	12
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	150	141	4	4	24
	соус	257	Соус молочный к блюдам ( 2 вариант)	50	37	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	102	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				910	993	34	38	129

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	211	Плов	210	747	37	45	41
	гор. блюдо							
	напиток	294	чай с лимоном	200	62	0	0	15
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	381	Бутерброды с джемом или повидлом (1 вариант)	60	176	2	4	32
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	0.040	8	13	29	159
			530	1211	59	80	299	
Завтрак 2	фрукты			530	1211	59	80	299
Обед	закуска	13	Салат из моркови с изюмом	100	94	1	0	24
	напиток	274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	116	1	0	29
	1 блюдо	42	Рассольник ленинградский	250	149	5	11	32
	2 блюдо	213	Птица тушенная	80	135	13	7	2
	гарнир	241	Пюре картофельное	200	160	3	6	23
	соус							
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	102	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
			890	858	31	25	152	

--	--	--	--	--	--	--	--	--

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	114	каша рисова молочная жидкая	205	210	5	7	33
	гор. блюдо							
	напиток	300	чай с сахаром, вареньем, медом	200	49	0	0	12
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
		366	сыр (порциями)	10	54	4	5	0
			485	597	17	21	97	
Завтрак 2		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				<b>525</b>	<b>605</b>	<b>30</b>	<b>50</b>	<b>256</b>
Обед	закуска	30	Салат из соленых огурцов с луком	100	62	1	5	3
	напиток	280	Компот из плодов или ягод сушеных	200	92	0	0	23
	1 блюдо	37	борщ с капустой и картофелем	250	111	2	7	11
	2 блюдо	189	Котлеты, биточки, шниццли	80	142	9	10	5
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	150	211	6	6	35
	соус	257	Соус молочный к блюдам ( 2 вариант)	30	34	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				<b>870</b>	<b>870</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>152</b>

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	112	Каша молочная пшеничная	205	352	15	9	75
	гор. блюдо							
	напиток	284	Компот из яблок с лимоном	200	104	0	0	25
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				515	748	36	47	311
Завтрак 2	фрукты							
				515	748	36	47	311
Обед	закуска	9	Салат из моркови	100	137	1	10	10
	напиток	296	Чай с молоком (1 вариант)	200	89	1	2	17
	1 блюдо	48	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	175	10	7	19
	2 блюдо	174	Тефтели рыбные	90	121	9	5	9
	гарнир	224	рис отварной	150	113	2	2	20
	соус	257	Соус молочный к блюдам (2 вариант)	30	112	3	7	9
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ " Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	108	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	205	244	7	8	35
	гор. блюдо							
	напиток	271	Какао с молоком сгущенным	200	154	4	4	26
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	380	бутерброды с сыром ( 2 вариант)	30	138	1	11	8
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				535	762	33	54	280
Завтрак 2	фрукты			535	762	33	54	280
Обед	закуска	28	салат из свеклы с чесноком	100	132	1	10	9
	напиток	284	Компот из яблок с лимоном	200	104	0	0	25
	1 блюдо	61	Щи из квашенной капусты с картофелем	250	99	1	6	9
	2 блюдо	201	тефтели из говядины паровые	100	311	18	21	12
	гарнир	235	капуста тушеная	150	131	4	3	20
		241	картофельное пюре	100	214	4	8	31
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				960	1210	37	50	158

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	115	Каша ячневая молочная жидкая	205	247	7	7	39
	гор. блюдо							
	напиток	294	чай с лимоном	200	62	0	0	15
		ГП	Хлеб ржаной	15	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	379	бутерброды с маслом( 1 вариант)	40	184	2	15	10
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
			<b>540</b>	<b>808</b>	<b>30</b>	<b>54</b>	<b>296</b>	
Завтрак 2	фрукты							
Обед	закуска							
	напиток							
	1 блюдо							
	2 блюдо							
	гарнир							
	соус							
	хлеб пшен.							
	хлеб ржан.							

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/



Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	102	Каша " Дружба"	205	241	7	8	35
	гор. блюдо							
	напиток	287	кофейный напиток с молоком( 1 вариант)	200	89	1	2	17
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	379	бутерброды с маслом( 1 вариант)	40	184	2	15	10
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				545	740	30	56	273
Завтрак 2	фрукты							
				545	740	30	56	273
Обед	закуска	31	салат картофельный с зеленым горошком	100	157	3	11	11
	напиток	284	компот из яблок с лимоном	200	104	0	0	25
	1 блюдо	37	борщ с капустой и картошкой	250	111	2	7	11
	2 блюдо	189	Котлета	80	177	11	12	6
	гарнир	224	Рис отварной	150	225	5	5	40
	соус	265	соус томатный	30	56	1	4	5
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
					1048			

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ " Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	150	210	5	5	35
	гор. блюдо	202	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	70	196	9	14	9
	напиток	296	Чай с молоком (1 вариант)	200	89	1	2	17
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	377	бутерброды с сыром ( 2 вариант)	40	122	5	8	8
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				560	843	41	60	280
Завтрак 2	фрукты							
				<b>560</b>	<b>843</b>	<b>41</b>	<b>60</b>	<b>280</b>
Обед	закуска	1	Винегрет овощной	100	129	1	10	8
	напиток	283	Компот из смеси сухофруктов	200	114	1	0	28
	1 блюдо	47	Суп с макаронными изделиями	250	124	3	3	22
	2 блюдо	213	птица тушеная	80	135	13	7	2
	гарнир	241	пюре картофельное	100	107	2	4	16
	соус	265	соус томатный	30	56	1	4	5
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				820	883	28	29	133

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ "Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	114	каша рисова молочная жидкая	205	210	5	7	33
	гор. блюдо							
	напиток	270	Какао с молоком (2 вариант)	200	196	5	5	33
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	365	масло сливочное (порциями)	10	66	0	7	0
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				515	698	31	50	277
Завтрак 2	фрукты							
				<b>515</b>	<b>698</b>	<b>31</b>	<b>50</b>	<b>277</b>
Обед	закуска	9	Салат из моркови	100	137	1	10	10
	напиток	277	кисель из сушеных яблок	200	124	0	0	31
	1 блюдо	41	рассольник домашний	250	150	5	11	32
	2 блюдо	189	Котлеты, биточки, шниццыли	80	177	11	12	6
	гарнир	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	352	12	7	60
	соус	265	соус томатный	30	56	1	4	5
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
					1214			

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ " Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	53	Суп молочный с макаронными изделиями	205	160	6	7	21
	гор. блюдо							
	напиток	300	чай с сахаром, вареньем, медом	200	49	0	0	12
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо	377	бутерброды с сыром ( 2 вариант)	40	122	5	8	8
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				545	557	32	46	252
Завтрак 2	фрукты			545	557	32	46	102
Обед	закуска	26	салат из свеклы с солеными огурцами	60	127	1	10	8
	напиток	280	компот из плодов или ягод сушеных	200	92	0	0	22
	1 блюдо	51	Суп крестьянский скрупой	250	141	2	8	15
	2 блюдо	167	рыба отварная	80	80	10	4	0
	гарнир	241	пюре картофельное	150	160	3	6	23
	соус	257	соус молочный к блюдам (2 вариант)	30	34	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				830	941	26	32	144

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ " Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	211	Плов	210	747	37	45	41
	гор. блюдо	241	пюре картофельное	150	160	3	6	23
	напиток	294	чай с лимоном	200	62	0	0	15
		ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хол. блюдо							
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
			660	1195	61	82	290	
Завтрак 2	фрукты							
				660	1195	61	82	290
Обед	закуска	13	Салат из моркови с изюмом	100	94	1	0	24
	напиток	280	компот из плодов ягод сушеных	200	92	0	0	23
	1 блюдо	45	суп картофельный с бобовыми	250	99	2	4	14
		204	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	100	209	13	14	9
	2 блюдо	241	пюре картофельное	200	161	4	4	26
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				<b>910</b>	<b>872</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>147</b>

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/

Школа

МБОУ " Сушиновская СОШ"

Отд./корп

День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гарнир	107	Каша манная молочная жидкая	205	222	5	7	25
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
	напиток	270	какао с молоком	200	196	5	5	33
		ГП	Хлеб ржаной	15	102	4	1	21
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
		365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
				510	800	31	51	289
Завтрак 2	фрукты							
				510	800	31	51	289
Обед	закуска							
	напиток							
	1 блюдо							
	2 блюдо							
	гарнир							
	соус							
	хлеб пшен.							
	хлеб ржан.							

Директор МБОУ "Сушиновская СОШ" \_\_\_\_\_ / Л.В. Коливашко/