

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Сушиновская СОШ»

*Л.В. Коливашко*  
/Коливашко Л.В./

« 30 » августа 20 22 г.



# ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ МБОУ «Сушиновская СОШ»

(старшая группа 12 – 18 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 молоке	250	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)	15	54	4	5	0
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	0.040	8	13	29	159
			535	681				
Завтрак 2	фрукты			535	681	34	53	263
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	200	211	6	6	35
	соус	257	Соус молочный к блюдам ( 2 вариант)	30	37	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				940	1077	37	41	141

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	100	169	16	9	3
	гарнир	241	Пюре картофельное	200	214	4	8	31
	соус							
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				910	960	34	29	161

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	250	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	7	2	51
	хол. блюдо	365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
		366	сыр (порциями)	10	109	7	9	0
				530	652	22	25	116
Завтрак 2	фрукты	ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40	8	13	29	159
				570	660	36	54	275
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, шниццыли	100	177	11	12	6
	гарнир	227	Макаронные изделия отварные	200	211	6	6	35
	соус	257	Соус молочный к блюдам ( 2 вариант)	30	34	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	40	102	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	20	116	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				940	995	30	33	143

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	250	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	193	7	2	51
	хол. блюдо	365	масло сливочное ( порциями)	10	66	0	7	0
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40	97	4	8	1
			560	914	30	27	173	
Завтрак 2	фрукты			560	914	30	27	173
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	200	300	6	6	54
	соус	257	Соус молочный к блюдам (2 вариант)	30	112	3	7	9
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	40	102	4	0	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	20	116	4	1	21
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				930	1242	39	38	181

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	250	298	9	10	43
	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
			580	816	35	56	288	
Завтрак 2	фрукты	293	соки овощные, фруктовые и ягодные	200	36	2	0	6
				<b>780</b>	<b>852</b>	<b>37</b>	<b>56</b>	<b>293</b>
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	141	2	8	15
	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	4	31
		ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
				<b>960</b>	<b>1251</b>	<b>38</b>	<b>55</b>	<b>165</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	115	Каша ячневая молочная жидкая	250	301	9	8	48	
	гор. блюдо								
	напиток	294	чай с лимоном	200	62	0	0	15	
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	50	193	7	2	51	
	хол. блюдо	ГП	Хлеб пшеничный	40	184	2	15	10	
			379	бутерброды с маслом( 1 вариант)	200	36	2	0	6
			ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
			ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40	142	2	1	31
				<b>780</b>	<b>1007</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>182</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"	250	294	8	10	43
	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	142	2	1	31
				590	927	20	30	153
Завтрак 2	фрукты			<b>590</b>	<b>927</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>153</b>
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 картофелем	250	141	2	8	15
	2 блюдо	189	Котлета	80	177	11	12	6
	гарнир	224	Рис отварной	200	300	6	6	54
		265	соус томатный	0.030	90	1	1	21
	соус	ГП	Хлеб ржаной	20	56	1	4	5
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
	хлеб ржан.	ГП	Фрукты	100	102	4	1	21
				<b>990</b>	<b>1243</b>	<b>31</b>	<b>43</b>	<b>189</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	227	Макаронные изделия отварные	200	281	7	7	47
	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	152	7	9	10
		ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	40.000	8	13	29	159
				610	944	44	63	294
Завтрак 2	фрукты							
				<b>610</b>	<b>944</b>	<b>44</b>	<b>63</b>	<b>294</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	100	169	16	9	3
	гарнир	241	пюре картофельное	200	107	2	4	16
	соус	265	соус томатный	30	56	1	4	5
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	40	116	4	1	31
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	20	102	4	1	21
		ГП	Фрукты	100	90	1	1	21
					<b>917</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>134</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	114	каша рисова молочная жидкая	250	256	6	8	40
	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)	50	97	4	8	11
				570	833	23	30	136
Завтрак 2	фрукты			570	833	23	30	136
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	100	253	16	17	9
	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	100	90	1	1	21
				1040	1290	43	51	199

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	250	195	7	8	25
	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
				590	592	33	47	255
Завтрак 2	фрукты							
				590	592	33	47	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	111	2	7	11
	2 блюдо	167	рыба отварная	80	80	10	4	0
	гарнир	241	пюре картофельное	200	214	4	8	31
	соус	257	соус молочный к блюдам (2 вариант)	30	34	1	2	3
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	40	102	4	1	21
	хлеб ржан.	ГП	Хлеб пшеничный	20	116	4	1	31
		ГП	Фрукты	100	90	1	1	21
				980	876	27	33	147

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
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	20	102	4	1	21
	хол. блюдо	ГП	Хлеб пшеничный	40	116	4	1	31
				60	176	2	4	32
			ГП	Кондитерские изделия (вафли, пряник, печенье или иное)	530	1203	46	51
Завтрак 2	фрукты							
				530	1203	46	51	140
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	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	250	222	5	7	25
	гор. блюдо	ГП	Фрукты	0.100	90	1	1	21
	напиток	270	какао с молоком	200	196	5	5	33
	хлеб пшен.	ГП	Хлеб ржаной	15	102	4	1	21
	хол. блюдо	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
				555	800	31	51	289
Завтрак 2	фрукты							
				<b>10</b>	<b>66</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>0</b>
Обед	закуска							
	напиток							
	1 блюдо							
	2 блюдо							
	гарнир							
	соус							
	хлеб пшен.							
	хлеб ржан.							

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