

УТВЕРЖАЮ
 И.О. Директора МБОУ СОШ № 1
 с.Новосысоевка
Е. Стефанов



МЕНЮ
 ежедневного горячего питания
Завтрак

с 7 до 11 лет						
№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Рис розовый	100	145	2,6	3,2	25,2
2	Сосиска(сарделька) отварная	100	267	9,8	24,9	0,8
3	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
4	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
5	Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
6	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
7	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		770	776,1	21,63	42,2	73,8

с 12 лет и старше						
№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Рис розовый	100	145	2,6	3,2	25,2
2	Сосиска(сарделька) отварная	100	267	9,8	24,9	0,8
3	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
4	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
5	Чай с лимоном	200	38	0,2	0	9,3
6	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		570	668,1	15,83	37,2	64,2

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29
2	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
3	Каша из риса с мясом и овощами	250	484	13,9	29,7	38,1
4	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		790	794	19,63	38,5	87,3

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров	100	71	0,9	5	4,8
2	Борщ	300	133	2,4	6,4	15,4
3	Каша из риса с мясом и овощами	300	605	17,4	37,1	47,6
4	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		930	965	23,83	48,9	101,3

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 1 с.Новосысоевка»

Евдокимов



МЕНЮ
ежедневного горячего питания на
Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8
2	Тефтели	90	190	8	12,5	10,7
3	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
6	Молоко в т/п	200	108	5,8	5	9,6
Итого за прием пищи:		765	789,6	27,83	27,3	99,8

с 12 лет и старше *

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3
2	Тефтели	120	254	10,6	16,7	14,2
3	Каша гречневая рассыпчатая	250	455	14,7	11,9	64,4
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Чай с лимоном	200	62,6	0,3	0	15,3
Итого за прием пищи:		700	911,6	29,03	33,4	113,0

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из белокачанной капусты	60	94	0,7	4,5	12,8
2	Рассольник Ленинградский	250	123	2,4	5	15,7
3	Рыба, припущенная в молоке	95	186	17,5	11,6	2,7
4	Картофель отварной с маслом	205	189	4	4,9	30,1
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
Итого за прием пищи:		840	755	27,43	26,4	96,9

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход, г	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из белокачанной капусты	100	157	1,2	7,4	21,4
2	Рассольник Ленинградский	300	148	2,9	6	18,9
3	Рыба, припущенная в молоке	110	215	20,3	13,4	3,1
4	Картофель отварной с маслом	220	242	4,4	9,1	33,1
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
Итого за прием пищи:		960	925	31,63	36,3	112,1

УТВЕРЖДЕНО
И.О. Директора МБОУ
с.Новосысоевка»

Евгений



МЕНЮ ежедневного горячего питания

Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Омлет, с морковью запеченный	155	212	11,2	16,5	4,6
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
3	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
5	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
Итого за прием пищи:		720,00	622,1	25,8	32,2	55

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Омлет, с морковью запеченный	210	313	14,9	25,3	6,2
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
3	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		595	670,1	25,1	41,4	47,1

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	38	0,5	2,8	2,2
2	Суп из овощей	250	86	1,9	3,5	10,7
3	Котлеты из птицы	90	286	13,5	19,3	13,9
4	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
5	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		830	753	23,13	32,3	87,0

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	63	0,8	4,7	3,7
2	Суп из овощей	300	104	2,2	4,2	12,8
3	Котлеты из птицы	120	382	18	25,7	18,6
4	Картофельное пюре	230	215	4,7	7,3	30,7
5	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		980	920	28,83	42,3	99,3

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора МБОУ
с.Новосысоевка

Евсеев



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макаронные изделия отварные	185	233	6,5	4,4	40
2	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3
3	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
4	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
5	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
6	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	Итого за прием пищи:	840	726,1	30,4	25,8	89,1

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макаронные изделия отварные	220	311	8	8,1	48,9
2	Печень по-строгановски	120	192	17,3	12,2	2,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
4	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
5	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
	Итого за прием пищи:	725	803,1	32,4	33,2	89,1

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	69	1	4,8	5
2	Суп картофельный с клецками	250	102	2,6	2,7	15,8
3	Тефтели рыбные	100	* 157	8,7	8,4	11,2
4	Рагу из овощей	200	224	3,8	13,2	20,5
5	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	Итого за прием пищи:	840	735	19,63	29,5	92,6

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свеклы с растительным маслом	100	116	1,7	8	8,3
2	Суп картофельный с клецками	300	123	3,2	3,2	19,0
3	Тефтели рыбные	120	189	10,3	10	13,7
4	Рагу из овощей	230	276	4,2	17,8	22,6
5	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	* 82	2,63	0,3	16,1
	Итого за прием пищи:	980	887	22,93	39,4	103,7

МЕНЮ ежедневного горячего питания

Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Запеканка творожная (со сметаной)	170	475	28,9	20,3	43,2
2	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
4	Чай с сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
5	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
6	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		740	863,1	39,53	35,9	93

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Запеканка творожная (со сметаной)	230	644	38,7	27,3	59,4
2	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
4	Чай с сахаром	200	62	1,6	1,5	11,3
5	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		600	924,1	43,53	37,9	99,6

Обед

с 7- до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
1	Салат из свежих огурцов	60	35	0,5	2,7	1,8
2	Свекольник	250	115	2,5	4,5	15
3	Тефтели мясные	90	190	8	12,5	10,7
4	Каша рисовая рассыпчатая	185	248	4,4	4,7	45
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
Итого за прием пищи:		815	771	18,93	24,8	111,6

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих огурцов	100	58	0,8	4,5	3
2	Свекольник	300	138	3,0	5,4	18
3	Тефтели мясные	120	254	10,6	16,7	14,2
4	Каша рисовая рассыпчатая	250	366	6,2	9	62,5
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
Итого за прием пищи:		1000	999	24,13	36,0	137,8

УТВЕРЖДАЮ
И.О. Директора МБОУ «СОШ №1
с.Новосысоевк

Евгений



МЕНЮ ежедневного горячего питания

Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Овощи тушеные с мясом	175	292	15,3	18,4	15,3
2	Бутерброд с маслом и сыром	35	146	5	7,1	14,5
3	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
5	Молско	200	108	5,8	5	9,6
Итого за прием пищи:		740	702,1	29,9	34,1	65,7

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Овощи тушеные с мясом	245	409	21,4	25,7	21,5
2	Бутерброд с маслом и сыром	55	201	6,4	12,5	14,6
3	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		630	766,1	31,6	41,8	62,4

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углевод ы
1	Салат из овощей	60	91	1,3	3,3	12,5
2	Рассольник домашний	250	130	2,5	6,2	14,6
3	Печень по-строгановски	90	140	12,4	8,9	2,3
4	Макаронные изделия отварные	185	233	6,5	4,4	40
5	Кисель	200	111	0,1	0,1	27,6
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		815	787	25,43	23,2	113,1

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из овощей	100	151	2,1	5,5	20,8
2	Рассольник домашний	300	156	2,9	7,5	17,6
3	Печень по-строгановски	120	192	17,3	12,2	2,9
4	Макаронные изделия отварные	220	311	8	8,1	48,9
5	Кисель	200	111	0,1	0,1	27,6
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
Итого за прием пищи:		950	1003	33,03	33,7	133,9

УТВЕРЖДАЮ

И.О. Директора МБОУ «СОШ №1
с.Новосысоевка»

С. Федя



МЕНЮ
ежедневного горячего питания

Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макароны отварные	185	233	6,5	4,4	40
2	Котлеты студенческие	90	230	12,7	14,8	10,6
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
4	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
5	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	Итого за прием пищи:	835	752,1	28,33	24,9	99

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макароны отварные	220	311	8,0	8,1	48,9
2	Котлеты студенческие	100	256	14,1	16,4	11,7
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Чай с лимоном и сахаром	200	38	0,2	0	9,3
4	Груша	130	61,1	0,5	0,4	13,4
	Итого за прием пищи:	680	748,1	25,43	25,2	99,4

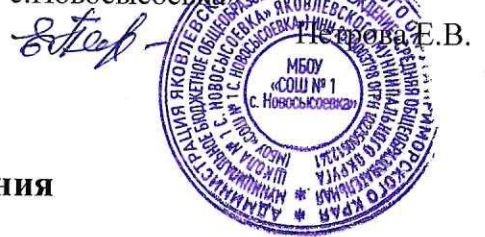
Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из белокачанной капусты	60	57	1,3	2,7	6,2
2	Суп картофельный с бобовыми и гренками	250	204	7,3	4,4	30,8
3	Гуляш	100	197	13,8	14,3	3,1
4	Картофельное пюре	200	187	4,1	6,3	26,7
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
	Итого за прием пищи:	8470	821	29,23	28,1	106,9

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из белокачанной капусты	100	94	2,1	4,5	10,3
2	Суп картофельный с бобовыми и гренками	300	253	9	5,4	38,9
3	Гуляш	120	237	16,6	17,2	3,7
4	Картофельное пюре	230	215	4,7	7,3	30,7
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
	Итого за прием пищи:	980	975	35,13	34,8	123,7



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	64	1,7	3,8	5,3
2	Биточки	90	134	8,8	7,3	8
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Каша ячневая рассыпчатая	185	224	5,8	4,8	36,3
4	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
5	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
	Итого за прием пищи:	765	723	24,83	21,3	102,9

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	107	2,9	6,3	8,8
2	Биточки из говядины	100	148,8	9,7	8,1	8,8
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Каша ячневая рассыпчатая	250	333	8	9,1	50,4
4	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
	Итого за прием пищи:	680	781,8	23,33	23,9	111,7

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров	60	43	0,6	3	29
2	Уха с крупой	230	118	10,2	2,8	12,1
3	Котлета Студенческая	90	230	12,7	14,8	10,6
4	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Напиток из яблок	200	100	0,4	0,2	23,8
	Итого за прием пищи:	795	885	37,13	27,9	137,9

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из свежих помидоров	100	71	0,9	5	4,8
2	Уха с крупой	290	135	10,7	2,9	15,1
3	Котлет. Студенческая	100	256	14,1	16,4	11,7
4	Каша гречневая рассыпчатая	250	455	14,7	11,9	64,4
5	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
6	Напиток из яблок	200	100	0,4	0,2	23,8
	Итого за прием пищи:	970	1099	43,43	36,7	135,9



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Плов из курицы	200	417	18,2	23,2	32,2
2	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Какао с молоком	200	95	3,3	3,1	13,6
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
5	Молоко	200	108	5,8	5	9,6
Итого за прием пищи:		770	838,1	23,53	40,4	84,3

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Плов из курицы	250	521	22,8	29	40,25
2	Масло сливочное (порциями)	10	75	0,1	8,3	0,1
3	Хлеб пшеничный	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Какао с молоком	200	200	95	3,3	3,1
4	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
Итого за прием пищи:		620	834,1	29,33	41,2	82,7

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из моркови с яблоком	60	46	0,5	2,2	5,4
2	Щи со свежей капустой	250	96	2	5,4	8,8
3	Жаркое по-домашнему	180	312	18,2	18,2	17,6
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Кисель	200	111	0,1	0,1	27,6
Итого за прием пищи:		720	647	23,43	26,2	75,5

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из моркови с яблоком	100	76	0,9	3,7	9
2	Щи со свежей капустой	300	115	2,4	6,5	10,6
3	Жаркое по-домашнему	240	416	24,3	24,2	23,5
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Кисель	200	111	0,1	0,1	27,6
Итого за прием пищи:		870	800	30,33	34,8	86,8