

1-й день

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	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

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
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 лимоном	200	38	0,2	0	9,3
5	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	2,9
2	Борщ	250	111	2	5,4	12,8
3	Котлета Студенческая	90	230	12,7	14,8	10,6
4	Каша гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
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:	815	852	29,03	30,4	106,1

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	Котлета Студенческая	100	256	14,1	16,4	11,7
4	Каша гречневая рассыпчатая	250	455	14,7	11,9	64,4
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	1071	35,23	40,1	129,8

МЕНЮ
ежедневного горячего питания на
Завтрак

2-й день

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
	Итого за прием пищи:	565	681,6	22,03	22,3	90,2

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	36,30	112,10



МЕНЮ

ежедневного горячего питания

3-й день

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
	Итого за прием пищи:	520,00	514,1	20,0	27,2	45,4

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	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	Итого за прием пищи:	830	773	22,73	32,3	93,6

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	Напиток яблочный	200	94	0,1	0,1	24
6	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
	Итого за прием пищи:	980	940	28,43	42,3	105,9

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 1
с. Новосысоевка»

Смелая Н.Ю.



МЕНЮ ежедневного горячего питания

4-й день

Завтрак

с 7 до 11 лет						
№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макароны отварные	185	233	6,3	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
	Итого за прием пищи:	640	614,1	24,4	20,8	79,5

с 12 лет и старше						
№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макароны 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

5-й день

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	Яблоко	130	61,1	0,5	0,5	12,7
	Итого за прием пищи:	540	755,1	33,73	30,9	83,4

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	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
	Итого за прием пищи:	815	751	18,23	24,8	108,1

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	Кисель из ягод	200	81	0,2	0,1	19,5
	Итого за прием пищи:	1000	979	23,43	36,0	133,3



МЕНЮ
ежедневного горячего питания

6-й день

Завтрак

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша рисовая с молоком	185	229	5,2	7,2	35,2
2	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
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:	585	590,1	16,53	24,3	73,4

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Каша рисовая с молоком	260	319	7,2	9,9	48,9
2	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
3	Масло сливочное (порциями)	10	112,2	0,1	12,4	0,1
4	Сыр (порциями)	30	105	7,9	8	0
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:	660	680,1	18,53	27,0	87,1

Обед

с 7 до 11 лет

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из огурцов	60	49	0,7	3	4,2
2	Борщ	250	111	2,0	5,4	12,8
3	Запеканка капустная с мясом	250	430	24,5	22,1	29,8
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Компот из свежих плодов	200	70	0,2	0,1	17,2
	Итого за прием пищи:	790	742	30,03	30,9	80,1

с 12 лет и старше

№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Салат из огурцов	100	82	1,2	5,1	7
2	Борщ	300	133	2,4	6,4	15,4
3	Запеканка капустная с мясом	300	515	29,4	26,2	35,8
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Компот из свежих плодов	200	70	0,2	0,1	17,2
	Итого за прием пищи:	930	882	35,83	38,1	91,5



МЕНЮ
ежедневного горячего питания

7-й день

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
	Итого за прием пищи:	540	594,1	24,1	29,1	56,1

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 из яблок	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 из яблок	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



Смелая Н.Ю.

МЕНЮ
ежедневного горячего питания

8-й день

Завтрак

с 7 до 11 лет						
№	Блюдо	Выход	ЭЦ	Белки	Жиры	Углеводы
1	Макароны отварные	185	233	6,3	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
	Итого за прием пищи:	635	644,1	22,33	19,9	89,4

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	98,4

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 гречками	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
6	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	Итого за прием пищи:	840	801	29,63	28,1	100,3

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 гречками	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	Компот из апельсинов	200	74	0,5	0,1	17,4
	Итого за прием пищи:	980	955	35,53	34,8	117,1



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
Завтрак

9 день

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 гречневая рассыпчатая	185	312	10,6	6,8	46,3
4	Кисель из яблок	200	111	0,1	0,1	27,6
	Итого за прием пищи:	565	615,0	19,03	16,3	93,3

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 гречневая рассыпчатая	250	455	14,7	11,9	64,4
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	2,9
2	Уха с крупой	230	118	10,2	2,8	12,1
3	Каша из риса с мясом и овощами	250	484	13,9	29,7	38,1
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Напиток из яблок	200	100	0,4	0,2	23,8
	Итого за прием пищи:	770	827	27,73	36	93,0

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	Каша из риса с мясом и овощами	300	605	17,4	37,1	47,6
4	Хлеб пшеничный (ржано-пшеничный)	30	82	2,63	0,3	16,1
5	Напиток из яблок	200	100	0,4	0,2	23,8
	Итого за прием пищи:	920	993	32,03	45,5	107,4



МЕНЮ
ежедневного горячего питания
Завтрак

10-й день

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
	Итого за прием пищи:	570	730,1	17,73	35,4	74,7

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	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
	Итого за прием пищи:	720	637	24,23	26,2	71,9

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	Напиток апельсиновый	200	101	0,9	0,1	24
	Итого за прием пищи:	870	790	31,13	34,8	83,2