



УТВЕРЖДАЮ

Директор школы Г.Н. Загороднова
01.03.2023

МЕНЮ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД
МБОУ «КРАСНОПРЕСНЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(для учащихся 6 - 11 лет)
на 2022 – 2023 учебный год

День 1	Наименование блюда	Выход, г	белок	жиры	углеводы	Минеральные вещества, мг						Витамины, мг				калорийность	№ рецептуры
						Ca	Mg	P	Fe	B	C	A	B	C	A		
Завтрак	Картофельное пюре, рыбная котлета	150-	3,8	8,5	21,4	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	231	176			
		200/90-120															
	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15,0	6,00	0,00	0,40	0,00	3,00	4,00	58	944				
	Бутерброд с сыром	50/25	3,3	9,4	44,5	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	290	120			
	Фрукты	200	2,6	0,0	15,0	119,0	14,0	91,0	0,1	11,1	14,1	0,02	39				
Обед	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1			
	Всего:	495/645	11,4	18,0	105,8	293,35	85,6	332,8	3,68	11,31	26,65	4,03	763				
	Щи из квашенной капусты с мясом птицы	200-250	14,7	2,9	21,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	377	209			
	Салат «Зимний» с растительным маслом	60	0,2	-	0,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	5,00	84	77			
Макароны отварные	150-200	5,6	7,2	27,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	4,00	102	688				

	Бефстроганов (мясо или птица)	90-120	8,1	7,0	20,0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	
	Компот из сухофруктов	200/20	0,2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	58	945
	Хлеб рж-пшеничный	80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Кондитерские изделия	55	4,0	7,6	7,1	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	160	20
	Всего:	655/785	34,3	24,8	101,7	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1228	
	Итого за день:	1150/1430	55,7	59,0	251,7	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92	2046	
	День 2													
Завтрак	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	150-200/5	8,1	28,3	29,0	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	319	178
	Какао с молоком	200/20	0,2	5,8	31,9	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	58	944
	Йогурт порционный	112	3,6	9,6	24,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	295	32
	Кондитерские изделия	55	0,4	12,8	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	20
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	392/442	13,8	56,6	105	302,35	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	672	
	Борщ вегетарианский	200-250	14,9	0,2	34,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	468	187
Обед	Гречка отварная рассыпчатая	150-200	8,1	16,3	36,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	419	171
	Гуляш из мяса птицы	90-120	8,1	7,0	20,0	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	302	145
	Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0,2	-	0,7	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	10,00	64	79
	Чай с сахаром, лимоном	200	0,6	-	31,4	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	8,00	4,00	124	944

Завтрак	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	150-200/5	8,2	6,4	38,7	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	224	178	
	Йогурт порционный	112	3,0	-	31,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	180	5	
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	3,00	9,00	145	1	
	Кофейный напиток с молоком	200/20	0,2	12,4	15	6,00	0,00	0,00	0,40	44,00	3,00	5,00	58	944	
	Фрукты	200	2,6	0,0	15,0	119,0	14,0	91,0	0,1	11,1	14,1	0,02	39		
	Всего:	465\515	15,5	25,8	110,0	293,35	42,5	172,65	2,26	44,15	9,55	0,01	504		
	Обед	Рассольник «Ленинградский» из мяса птицы	200-250	17,9	13,3	36,7								418	204
		Ленивые голубцы (мясо или птицы)	200-250	12,1	15,5	45,5	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	429	692
		Салат из свеклы с яблоком	60-100	0,2	-	0,7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	54	79
		Чай с сахаром, лимоном	200\20	0,5	-	10,6	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	44	944
Хлеб рж- пшеничный		80	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1	
Фрукты		200	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38		
Всего:		760\900	32,6	28,9	102,7	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1120		
Итого за день:		1225\1415	48,1	54,7	212,7	563,5	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92		
День 5															
Завтрак		Гречка отварная, мясные биточки	150-200/90-120	7,9	3,3	34	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	189	176
	200\20		1,2	-	33,0	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	123	944	

	Десерт	65	3,4	6,8	21,2	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	289	24
	Фрукты	200	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	
	Итого:	525\605	12,9	10,1	98,0	154,1	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	601	
Обед	Суп гороховый из мяса птицы	200-250	0,2	12,3	0,7	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	354	208
	Выпечка	100	18,7	5,3	6,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	473	24
	Плов из птицы, отулец маринованный в нарезке	200\60	18,7	5,3	6,9	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	350	276
	Сок яблочный	200	1,5	-	33,0	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	123	103
	Хлеб рж - пшеничный	50	2,2	0,2	14,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	168	1
	Всего:	810\860	41,3	23,1	62,4	270,15	141,37	598,22	6,73	0,41	11,12	95,91	1256	
	Итого за день:	1335\1465	54,2	33,2	160,4	424,25	456,5	212,97	833,42	11,11	10,04	20,67	95,92	
День 6														
Завтрак	Каша пшеничная молочная вязкая со сливочным маслом	150-200/5	7,9	3,3	34								189	171
	Творожная запеканка со сметаной	150/20	3,3	9,4	24,5	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00		
	Чай с сахаром	200/20	0,2	-	15	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00	58	944
	Фрукты	200	2,6	0,0	15,0	119,0	14,0	91,0	0,1	11,1	14,1	0,02	99	
	Хлеб рж-пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	595\645	15,5	12,8	98,4	191,6	42,5	172,65	2,26	0,15	9,55	0,01	498	
Обед	Суп рыбный	200-250	3,2	14,5	48,9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	435	209

	Рис отварной, печенье по - строгановски	150-200	28.8	12.4	34.5	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	0,26	84,00	426	688
	Салат из свеклы с фасолью с растительным маслом	60-100	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	84	77
	Кисель витаминизированный	200	0.2	-	34.6	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	138	27
	Хлеб рж - пшеничный	80	1.5	0.1	9.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	138	
	Всего:	890\1030	34.3	27.0	138.4	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	11.12	95.91	1366	
	Итого за день	1485\1675	49.8	39.8	236.8	329.99	456.5	212.97	833.42	11.11	10.04	20.67	95.92	
День 7														
Завтрак	Суп вермишелевый молочный со сливочным маслом	200-250/5	18,1	3,5	43	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	207	178
	Кисель витаминизированный	200	0.2	-	34,9	21,85	13,30	40,02	0,57	0,03	9,50	0,00	138	27
	Бутерброд с сыром	50/25	3,4	8,6	23,4	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	187	30
	Йогурт порционный	112	0,4	-	9,8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	20
	Хлеб рж.- пшеничный	50	1,5	0,1	9,9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Всего:	642\692	23.6	12.2	121.0	154.1	42.5	172.65	2.26	0.15	9.55	0.01	532	
Обед	Салат из свеклы с кукурузой	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	84	77
	Борщ «Сибирский» из мяса птицы	200-250	13.9	24.3	16	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	418	170

	Кисель плодово-ягодный	200/15	0.2	-	15	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	30,00	2,00	58	944
	Хлеб рж- пшеничный	50	1.5	0.1	9.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	5,00	6,00	145	1
	Фрукты	200	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	2,00	38	
	Всего:	815/945	32.5	44.9	151.5	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	11.12	95.91	1346	
	Итого за день:	1275/1455	65.2	68.1	251	335.89	456.5	212.97	833.42	11.11	10.04	20.67	95.92	
День 9														
Завтрак	Гречка отварная, тефтели с подливом	200-250/90-120	9.0	3.9	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	8,25	0,00	398	688
	Кофейный напиток с молоком	200/20	5.9	3.1	38	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	1,30	0,01	121	959
	Хлеб рж - пшеничный йодированный	50	1.5	0.1	9.5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1
	Йогурт	112	0.4	-	9.8	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	38	30
	Всего:	672/742	16.8	7.1	92.5	154.1	42.5	172.65	2.26	0.15	9.55	0.01	664	
Обед	Суп «Крестьянский» с макаронными изделиями из мяса птицы	200-250	17.6	15.7	40.0								363	208
	Капуста тушеная с мясом курицы	150-200/90-120	12.8	27.2	32.3	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	0,06	11,90	427	688/591
	Огурец свежий нарезке	60	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	77
	Компот из сухофруктов	200/20	0.2	-	1.5	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	58	645

	Хлеб рж.-пшеничный	80	1.5	0.1	19.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	0,00	145	1
	Кондитерские изделия	65	14.8	12.1	36.1	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	0,06	245	20	
	Всего:	665\775	47.1	43.0	107.9	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	95.91	11.12	1057		
	Итого за день:	1680\1705	65.5	72.5	259.3	339.09	456.5	212.97	833.42	11.11	20.67	10.04	95.92		
День 10															
Завтрак	Каша «Дружба» МОЛОЧНАЯ вязкая со сливочным маслом	200-250/5	9.0	3.9	45	26,10	28,50	82,65	1,30	0,11	0,00	8,25	298	175	
	Кофейный напиток со стученным молоком	200\20	5.9	3.1	38	122,0	14,00	90,00	0,56	0,04	0,01	1,30	121	959	
	Бутерброд с сыром	50\25	3.3	9.4	44,5	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	290	5	
	Фрукты	200	2.6	0.0	15.0	119.0	14.0	91.0	0.1	11.1	0.02	14.1	99		
	Хлеб рж.-пшеничный	50	1.5	0.1	9.9	20,25	29,10	69,15	1,32	0,06	0,00	0,00	145	1	
	Всего:	700\795	14.9	7.0	83.0	154.1	42.5	172.65	2.26	0.15	0.01	9.55	419		
Обед	Суп гороховый из мяса птицы	200-250	12.2	22.2	34.9	60,15	39,00	284,55	1,49	0,12	84,00	0,26	268	208	
	Блины русские	200/10	15.1	29.7	37.9	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	0,06	478	708	
	Макароны отварные с тертым сыром	150- 200/20-40	1.5	0.1	9.6	13,65	16,87	42,98	0,97	0,08	11,90	0,06	205	34	
	Салат из свеклы с фасолью	60-100	0.2	-	0.7	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	64	62	
	Сок яблочный	200	0.5	-	20.6	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00	44		

Хлеб рж - пшеничный йодированный	80	1.5	0.1	9.6	13.65	16.87	42.98	0.97	0.08	0.06	11.90	145	1
Всего:	910\1010	33.3	51.9	112.8	270.15	141.37	598.22	6.73	0.41	11.12	95.91	1192	
Итого за день:	1582\1752	63.5	76.5	251	397.00	456.5	212.97	833.42	11.11	10.04	20.67	95.92	