

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач

Роспотребнадзора по Красноярскому краю

в г. Заозерном

*В. А. Воронин* Воронин В. А.

*В. А. Воронин* 2022 года



«Утверждаю»

Директора МБОУ Громадская СОШ

*Н. А. Тюлькова* Тюлькова Н. А.

*августа* 2022 года

## Примерное десятидневное меню завтраков и обедов

для обучающихся 1 – 4 классов

в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении

«Громадская средняя общеобразовательная школа»

(Красноярский край, Уярский район, поселок Громадск, улица Школьная 1б)

2022-2023 уч. год.

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 1

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                            | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы | Витамин С, мг |
|------------|------------|--------|----------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|---------------|
| Завтрак    | напиток    | 686    | Чай с лимоном                    | 200       | 60           | 0,3   | 0,0  | 15,2     |               |
|            | закуска    | 1      | Бутерброд с маслом               | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |               |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |               |
|            | гарнир     | 508    | Гречка отварная рассыпчатая      | 150       | 279          | 8,7   | 7,8  | 42,6     |               |
| Завтрак    | гор. блюдо | 413    | Сосиска отварная*                | 50        | 133          | 5,5   | 11,9 | 0,8      |               |
|            | соус       |        | Соус сметанный                   | 20        | 24           | 0,5   | 2,0  | 1,0      |               |
| Обед       | напиток    | 639    | Компот из смеси сухофруктов      | 200       | 124          | 0,6   | 0,0  | 31,4     |               |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |               |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной                      | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |               |
|            | закуска    | 25     | Салат «Степной» из разных овощей | 60        | 74           | 0,8   | 6,0  | 9,7      |               |
| Обед       | 1 блюдо    | 139    | Суп картофельный с бобовыми      | 250       | 167          | 6,2   | 5,6  | 22,3     |               |
|            | 2 блюдо    | 436    | Жаркое по-домашнему              | 150       | 187          | 13,3  | 7,3  | 16,2     |               |



Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/



Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 2

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                    | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 694    | Какао со сгущённым молоком               | 200       | 187          | 4,7   | 5,0  | 31,8     |
|            | закуска    | 2      | Бутерброд с повидлом                     | 34        | 100          | 1,0   | 2,7  | 17,9     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                           | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 302    | Каша вязкая (пшено)                      | 200       | 204          | 7,4   | 4,4  | 31,8     |
| Обед       | напиток    | 705    | Напиток из плодов шиповника              | 200       | 94           | 0,4   | 0,0  | 23,6     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                           | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной                              | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 43     | Салат из белокочанной капусты            | 60        | 52           | 0,8   | 3,0  | 5,3      |
|            | 1 блюдо    | 137    | Суп картофельный с мясными фрикадельками | 250       | 90           | 2,0   | 2,4  | 14,8     |
|            | гарнир     | 511    | Рис отварной                             | 150       | 228          | 3,7   | 6,1  | 38,5     |
|            | 2 блюдо    | 374    | Рыба тушеная в томате с овощами          | 80        | 89           | 8,4   | 4,0  | 4,4      |
|            |            |        |  |           |              |       |      |          |
|            |            |        |  |           |              |       |      |          |
|            |            |        |  |           |              |       |      |          |

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/И. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 3

| Прием пищи | Раздел     | № рец.         | Блюдо                                    | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|----------------|--|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 689            | Кофе на молоке                           | 200       | 152          | 2,5   | 3,6  | 28,7     |
|            | закуска    | 1              | Бутерброд с маслом                       | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |
|            | хлеб бел.  | ГП             | Хлеб пшеничный                           | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 333            | Макароны с сыром                         | 150       | 250          | 8,1   | 9,1  | 31,9     |
| Обед       | напиток    | 701            | Напиток яблочный                         | 200       | 102          | 0,1   | 0,0  | 26,4     |
|            | хлеб бел.  | ГП             | Хлеб пшеничный                           | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП             | Хлеб ржаной                              | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 71             | Винегрет овощной                         | 60        | 74           | 0,8   | 6,0  | 9,7      |
|            | 1 блюдо    | 140            | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250       | 120          | 2,9   | 2,5  | 21,0     |
|            | гарнир     | 520            | Картофельное пюре                        | 150       | 163          | 3,1   | 6,7  | 21,9     |
|            | гор. блюдо | 413            | Сосиска отварная                         | 50        | 133          | 5,5   | 11,9 | 0,8      |
| соус       | 600        | Соус сметанный | 20                                       | 24        | 0,5          | 2,0   | 1,0  |          |



Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

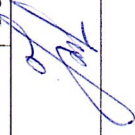
Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 4

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо  | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 686    | Чай с лимоном  | 200       | 60           | 0,3   | 0,0  | 15,2     |
|            | закуска    | 3      | Бутерброд с сыром  | 30        | 105          | 4,1   | 6,8  | 6,3      |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 340    | Омлет натуральный  | 200       | 398          | 20,0  | 33,4 | 3,8      |
| Обед       | сладкое    | ГП     | Печенье/ вафли   | 20        | 78           | 1,3   | 1,7  | 14,4     |
|            | напиток    | 648    | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200       | 118          | 0,0   | 0,0  | 30,6     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной  | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 40     | Салат витаминный   | 60        | 49           | 0,7   | 1,9  | 7,0      |
|            | I блюдо    | 110    | Борщ с капустой и картофелем                             | 250       | 106          | 2,0   | 5,2  | 13,1     |
|            | гарнир     | 508    | Каша гречневая рассыпчатая                               | 150       | 279          | 8,7   | 7,8  | 42,6     |
|            | 2 блюдо    | 437    | Гуляш  | 80        | 105          | 11,1  | 5,2  | 3,2      |


 Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Гюлькова/



Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 5

| Прием пищи | Раздел     | № ред. | Блюдо                          | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 694    | Какао со сгущенным молоком     | 200       | 187          | 4,7   | 5,0  | 31,8     |
|            | закуска    | 1      | Бутерброд с маслом             | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                 | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 362    | Пудинг из творога (запечённый) | 150       | 355          | 20,1  | 16,3 | 31,0     |
| Обед       | сладкое    | ГП     | Сгущённое молоко               | 30        | 96           | 2,1   | 2,5  | 17,0     |
|            | напиток    | ГП     | Сок фруктовый                  | 200       | 110          | 1,0   | 0,0  | 27,4     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                 | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной                    | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 49     | Салат из моркови с яблоком     | 60        | 42           | 0,7   | 1,8  | 5,4      |
|            | 1 блюдо    | 134    | Суп крестьянский с крупой      | 250       | 116          | 2,6   | 5,3  | 14,3     |
|            | гарнир     | 516    | Макаронны отварные             | 150       | 244          | 5,1   | 9,1  | 34,2     |
|            | 2 блюдо    | 451    | Котлеты                        | 80        | 245          | 11,9  | 16,9 | 11,0     |
|            | соус       | 601    | Соус сметанный с томатом       | 20        | 26           | 0,5   | 2,0  | 1,2      |

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 6

| Прием пищи | Раздел     | № рец.     | Блюдо                            | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|------------|----------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 689        | Кофе на молоке                   | 200       | 152          | 2,5   | 3,6  | 28,7     |
|            | закуска    | 1          | Бутерброд с маслом               | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |
|            | хлеб бел.  | ГП         | Хлеб пшеничный                   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 443        | Плов                             | 150       | 262          | 16,2  | 8,8  | 28,3     |
| Обед       | напиток    | 639        | Компот из смеси сухофруктов      | 200       | 124          | 0,6   | 0,0  | 31,4     |
|            | хлеб бел.  | ГП         | Хлеб пшеничный                   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП         | Хлеб ржаной                      | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 25         | Салат «Степной» из разных овощей | 60        | 74           | 0,8   | 6,0  | 9,7      |
|            | 1 блюдо    | 132        | Рассольник ленинградский         | 250       | 135          | 3,0   | 4,5  | 20,1     |
|            | гарнир     | 520        | Пюре картофельное                | 150       | 163          | 3,1   | 6,7  | 21,9     |
|            | 2 блюдо    | 54-3М-2020 | Голубцы ленивые                  | 80        | 6,8          | 5,2   | 5,4  | 97,1     |
|            | соус       | 601        | Соус сметанный с томатом         | 20        | 26           | 0,5   | 2,0  | 1,2      |



Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Гюлькова/



Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 7

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                                | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--------------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 686    | Чай с лимоном                        | 200       | 60           | 0,3   | 0,0  | 15,2     |
|            | закуска    | 3      | Бутерброд с сыром                    | 30        | 105          | 4,1   | 6,8  | 6,3      |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                       | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 160    | Суп молочный с макаронными изделиями | 250       | 141          | 7,0   | 7,9  | 24,7     |
| Обед       | напиток    | 705    | Напиток из плодов шиповника          | 200       | 94           | 0,4   | 0,0  | 23,6     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                       | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной                          | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 50     | Салат из свеклы с сыром              | 60        | 40           | 1,0   | 1,8  | 5,0      |
|            | 1 блюдо    | 157    | Солянка домашняя                     | 250       | 178          | 14,5  | 11,2 | 4,6      |
|            | гарнир     | 508    | Каша гречневая рассыпчатая           | 150       | 279          | 8,7   | 7,8  | 42,6     |
|            | 2 блюдо    | 462    | Тефтели                              | 80        | 147          | 7,4   | 8,8  | 8,7      |
|            | соус       | 601    | Соус сметанный с томатом             | 20        | 26           | 0,5   | 2,0  | 1,2      |

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/



| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо                             | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|-----------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 694    | Какао со сгущённым молоком        | 200       | 187          | 4,7   | 5,0  | 31,8     |
|            | закуска    | 1      | Бутерброд с маслом                | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                    | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо |        | Омлет натуральный                 | 200       | 398          | 20,0  | 33,4 | 3,8      |
| Обед       | сладкое    | ГП     | Печенье/ вафли                    | 20        | 78           | 1,3   | 1,7  | 14,4     |
|            | напиток    | 701    | Напиток яблочный                  | 200       | 102          | 0,1   | 0,0  | 26,4     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный                    | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной                       | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 71     | Винегрет овощной                  | 60        | 74           | 0,8   | 6,0  | 9,7      |
|            | 1 блюдо    | 124    | Щи из свежей капусты с картофелем | 250       | 88           | 2,0   | 4,3  | 10,0     |
|            | гарнир     | 511    | Рис отварной рассыпчатый          | 150       | 228          | 3,7   | 6,1  | 38,5     |
|            | 2 блюдо    | 377    | Рыба жареная                      | 80        | 156          | 17,2  | 8,0  | 3,3      |
|            | соус       | 593    | Соус томатный                     | 20        | 17           | 0,5   | 0,9  | 1,6      |



Директор МБОУ «Городская СОШ»

/Н. А. Гюлькова/

Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 9

| Прием пищи | Раздел     | № рец. | Блюдо  | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|--------|--|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 689    | Кофе на молоке   | 200       | 152          | 2,5   | 3,6  | 28,7     |
|            | закуска    | 2      | Бутерброд с повидлом                                     | 34        | 100          | 1,0   | 2,7  | 17,9     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 311    | Каша жидкая (рис+пшено)                                  | 200       | 146          | 2,2   | 0,4  | 34       |
| Обед       | напиток    | 648    | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 200       | 118          | 0,0   | 0,0  | 30,6     |
|            | хлеб бел.  | ГП     | Хлеб пшеничный   | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП     | Хлеб ржаной  | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 43     | Салат из белокочанной капусты                            | 60        | 52           | 0,8   | 3,0  | 5,3      |
|            | 1 блюдо    | 138    | Суп картофельный с крупой                                | 250       | 116          | 2,6   | 5,3  | 14,3     |
|            | 2 блюдо    | 436    | Жаркое по-домашнему                                      | 150       | 187          | 13,3  | 7,3  | 16,2     |


 Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Гюлькова/



Школа

МБОУ «Громадская СОШ»

Отд./корп

День - 10

| Прием пищи | Раздел     | № рец.         | Блюдо                          | Выход, г. | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|------------|----------------|--------------------------------|-----------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак    | напиток    | 686            | Чай с лимоном                  | 200       | 60           | 0,3   | 0,0  | 15,2     |
|            | закуска    | 1              | Бутерброд с маслом             | 30        | 138          | 1,3   | 10,8 | 8,2      |
|            | хлеб бел.  | ГП             | Хлеб пшеничный                 | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | гор. блюдо | 362            | Пудинг из творога (запечённый) | 150       | 355          | 20,1  | 16,3 | 31,0     |
|            | сладкое    | ГП             | Сгущённое молоко               | 30        | 96           | 2,1   | 2,5  | 17,0     |
| Обед       | напиток    | ГП             | Сок фруктовый                  | 200       | 110          | 1,0   | 0,0  | 27,4     |
|            | хлеб бел.  | ГП             | Хлеб пшеничный                 | 30        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | хлеб черн. | ГП             | Хлеб ржаной                    | 20        | 71           | 2,4   | 0,3  | 14,4     |
|            | закуска    | 49             | Салат из моркови               | 60        | 51           | 0,9   | 2,4  | 6,6      |
|            | 1 блюдо    | 54-2с-2020     | Суп с рыбными консервами       | 250       | 10,0         | 5,0   | 18,2 | 155,5    |
|            | гарнир     | 516            | Макаронны отварные             | 150       | 244          | 5,1   | 9,1  | 34,2     |
|            | 2 блюдо    | 413            | Сосиска отварная               | 50        | 133          | 5,5   | 11,9 | 0,8      |
| соус       | 600        | Соус сметанный | 20                             | 24        | 0,5          | 2,0   | 1,0  |          |

Директор МБОУ «Громадская СОШ»

/Н. А. Тюлькова/