

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

**МЕНЮ**  
**День 1**  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Гречневый гарнир с сосиской	100/50	242,48	120/70	308,55
2	Чай с молоком сгущённым	200	132,8	200	132,8
3	Хлеб	40	93,52	50	116,9
4	Печенье	10	41,45	20	82,9
	<b>Обед</b>				
1	Суп гороховый с мясом птицы	200	102,6	250	128,25
2	Плов с мясом птицы	150	320,33	200	427,11
3	Нарезка из свежих огурцов	60	8,46	100	14,1
4	Сок фруктовый	200	90	200	90
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Груша	130	59,18	150	68,28

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

### День 2

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Порция в граммах	Калорийность (ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Яйцо варёное	40	63	40	63
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Бутерброд с сыром и колбасой	30/30/30	420	30/30/30	420
	<b>Обед</b>				
1	Борщ с мясом птицы	200	98,4	250	123
2	Картофель тушёный с мясом птицы	150	250,56	200	334,08
3	Нарезка из свежих помидоров	60	13,46	100	22,44
4	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	200	196,38
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Яблоко	100	70,1	120	84,12

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 3

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	312	250	390
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Бутерброд с маслом	30/10	135,86	30/10	135,86
	<b>Обед</b>				
1	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	398,15	250	497,68
2	Рисовый гарнир с мясной котлетой	150/80	440,78	200/100	568,48
3	Нарезка из свежих огурцов	60	8,46	100	14,1
4	Сок фруктовый	200	90	200	90
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Мороженое	70	126,7	70	126,7

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 4

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Вареники с картофелем	120	271,09	150	338,86
2	Какао с молоком сгущённым	200	174	200	174
3	Печенье	10	41,45	20	82,9
	<b>Обед</b>				
1	Рассольник с мясом птицы	200	117,90	250	147,38
2	Рожки отварные с гуляшом из мяса птицы	150/80	334,57	200/100	435,04
3	Нарезка из свежих помидоров	60	13,46	100	22,44
4	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	200	196,38
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Банан	150	157,76	180	189,337

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

**МЕНЮ**  
**День 5**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Оладьи со сгущённым молоком	150/20	454	150/20	454
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Йогурт	95	80	95	80
	<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с рыбными консервами	200	160,78	250	200,98
2	Голубцы ленивые	150	187,37	200	249,83
3	Нарезка из свежих огурцов	60	8,46	100	14,1
4	Сок фруктовый	200	90	200	90
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Яблоко	100	70,1	120	84,12

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 6

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Каша молочная рисовая	200	250,50	250	313,13
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/15	138,83	50/5/15	138,83
	<b>Обед</b>				
1	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	169,06	250	212
2	Гречневый гарнир с мясной тефтелей	150/80	278,32	200/100	359,49
3	Нарезка из свежих помидоров	60	13,46	100	22,44
4	Какао с молоком сгущённым	200	174	200	174
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Груша	130	59,18	150	68,28

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 7

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Рожки отварные с сыром	100/25	224,6	120/30	269
2	Чай с молоком сгущённым	200	132,8	200	132,8
3	Вафли	15	82,5	30	165
	<b>Обед</b>				
1	Борщ с мясом птицы	200	98,4	250	123
2	Плов с мясом птицы	150	320,33	200	427,11
3	Нарезка из свежих огурцов	60	8,46	100	14,1
4	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	200	196,38
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Мороженое	70	126,7	70	126,7

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 8

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция	Калорийность	Порция	Калорийность
		в граммах	(ккал)	в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Яйцо варёное	40	63	40	63
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Блины с варёной сгущённой	100	263,58	120	316,32
	<b>Обед</b>				
1	Суп гороховый с мясом птицы	200	102,6	250	128,25
2	Картофельное пюре с мясной котлетой	150/80	184,13	200/100	239,3
3	Нарезка из свежих помидоров	60	13,46	100	22,44
4	Сок фруктовый	200	90	200	90
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Банан	150	157,76	180	189,33

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шуленина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

## МЕНЮ

День 9

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Калорийность	
				Порция в граммах	(ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	312	250	390
2	Чай с сахаром	200	60,64	200	60,64
3	Бутерброд с маслом	30/10	135,86	30/10	135,86
	<b>Обед</b>				
1	Рассольник с мясом птицы	200	117,90	250	147,38
2	Картофель тушёный с мясом птицы	150	250,56	200	334,08
3	Нарезка из свежих огурцов	60	8,46	100	14,1
4	Компот из смеси сухофруктов	200	196,38	200	196,38
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Яблоко	100	70,1	120	84,12

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Директор МБОУ «ООШ с.Крыловка»  
\_\_\_\_\_ Г.Д.Шулина  
«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г

**МЕНЮ**  
**День 10**

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

№ п/п	Наименование блюда	Порция в граммах	Калорийность (ккал)	Порция в граммах	Калорийность (ккал)
		До 10 лет		Старше 10 лет	
	<b>Завтрак</b>				
1	Вареники с картофелем	120	271,09	150	338,86
4	Какао с молоком сгущённым	200	174	200	174
3	Пряник				
	<b>Обед</b>				
1	Суп вермишелевый с мясом птицы	200	398,15	250	497,68
2	Голубцы ленивые	150	187,37	200	249,83
3	Нарезка из свежих помидоров	60	13,46	100	22,44
4	Сок фруктовый	200	90	200	90
5	Хлеб	80	187,04	100	233,8
	<b>Полдник</b>				
1	Груша	130	59,18	150	68,28

Повар \_\_\_\_\_