Утверждаю:
Директор МОУ «Грицовский ЦО
им. Д. С. Сидорова»
_____ Г. И. Галкина
«29» января 2025 г.

Примерное 10-дневное меню МОУ «Грицовский центр образования имени Д. С. Сидорова» на 2024-2025 учебный год для обучающихся 5-11 классов (многодетных, малообеспеченных, семей, попавших в трудную жизненную ситуацию и детей-инвалидов)

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	1 неделя 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Макароны отварные	150	15.50	150,4	9,9	11,1	3,9
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	3.40	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
		Пром.	Филе кур.тушёное	50	39.20	8,5	0,5	0,1	1,5
			Салат из свежей капусты	60	8.52	145	5	5	29
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	1 неделя 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо		Картофельное пюре	150	22.65	209,9	5,7	5,2	35
	гор.напиток		Чай с лимоном	200	3.40	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
			Рыба тушеная в томате с овощами	50	32.20	33,8	4,6	1,5	3,5
			Салат из свёклы с сол.огурцами	60	9.00	145	5	5	29
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	1 неделя 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1г-2020	Капуста тушеная	150	13.72	209.9	5,7	5,2	35
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	26.8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
		54-13р-2020	Филе тушеное	50	39.20	133.8	4,6	1,5	3,5
			Огурец свежий	60	15.19	61.00	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	1 неделя 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-13р-2020	Котлета куриная	50	25.11	133,8	4,6	1,5	3,5
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
		54-1г-2020	Каша гречневая	150	13.40	209,9	5,7	5,2	35
			Помидор свежий	60	15.19	61	0	0	15
			Банан свежий	100	21.50	151,80	17,2	3,9	12
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	1 неделя 5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-23м-2020	Курица отварная	50	51.92	77	5	5	2
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	61	0	0	15
	хлеб	Пром.	Батон йодированный	40	5.03	52	2	1	10
		54-1г-2020	Макароны отварные	150	15.50	145	5	5	29
			Огурец свежий	60	15.19	61	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	2 неделя 1 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-2о-2020	Плов из отварной птицы	200	47.68	150.4	9,9	11,1	3,9
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	26.8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
		Пром.	Салат из свежей капусты	60	8.52	8.5	0,5	0,1	1,5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	2 неделя 2 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-25.1к-2020	Макароны отварные	150	15.50	145,5	5,3	5,4	28,7
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	3.40	26,8	0,2	0	6,4
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	95	3,2	0,4	19,6
		Пром.	Рыба запеченая под молочным соусом	140	33.11	48,5	1,5	0,18	1,5
			Салат из свеклы	60	9.00	8.5	0,5	0,1	1,5
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	2 неделя 3 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т-2020	Тефтели с рисом	50	31.79	33.8	4,6	1,5	3,5
	гор.напиток	54-4гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	5	0,1	0,1	0,9
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	71.2	2,4	0	14,7
			Картофельное пюре	150	22.65	301.3	29,7	10,7	21,6
			Помидор свежий	60	15.19	61	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	2 неделя 4 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-1т-2020	Биточки куриные	50	25.11	201,3	29,7	10,7	21,6
	гор.напиток	54-4гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	5	0,1	0,1	0,9
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	71,2	2,4	0	14,7
		54-1т-2020	Макароны отварные	150	15.50	301,3	29,7	10,7	21,6
			Огурец свежий	60	15.19	61	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								

Школа	МОУ "Грицовский ЦО им.Д.С Сидорова"	Отд./корп		День	2 неделя 5 день

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	54-5м-2020	Филе тушеное	50	39.20	151,8	17,2	3,9	12
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном	200	3.40	27,9	0,2	0,1	6,6
	хлеб	Пром.	батон йодированный	40	5.03	71,2	2,4	0,3	14,7
		54-1т-2020	Каша гречневая	150	13.40	301,3	29,7	10,7	21,6
			Помидор свежий	60	15.19	61	0	0	15
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска								
	1 блюдо								
	2 блюдо								
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.								