



Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год МОУ "Лицей "Спектр" г. Тореза" (возрастная категория 6-10 лет)

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-27м	Капуста тушенная с мясом птицы	150	12,6	6,2	7,8	137,2
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		510	15,7	7,0	42,8	297,4
Обед ГПД						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,9	1,6	13,6	76,5
54-11 р	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11г	Пюре картофельное	100	2,1	3,5	13,2	92,9
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	80	1,53	0,53	21	94,53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1		21,2	92
		630	19,9	11,9	94,2	571,5
ВТОРНИК						
Завтрак						
54-22к	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,5	24,7	192,7
54-1з	Сыр порциями	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
		445	16,5	15,1	50,6	402,9
Обед ГПД						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	150	22,52	17,1	22,06	348,84
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		690	33,8	34,6	69,9	746,2

СРЕДА						
Завтрак						
54-7з	Салат из белокочанной капусты	50	1,3	5,1	5,2	71,4
54-11р	Рыба тушенная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Печенье	10	0,67	2	6,02	38,76
		460	21,2	23,8	56,5	523,5
Обед ГПД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-28м	Жаркое по-домашнему	150	18,6	4,7	13,2	169,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		750	28,2	18,1	76,4	589,0
ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	30	0,85	0,05	1,75	11,07
54-4г	Каша гречневая (вязкая)	80	4,4	3,4	19,2	124,8
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		515	23,8	7,5	73,5	455,1
Обед ГПД						
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	1,4	3,7	8,1	71,4
297	Каша рассыпчатая пшеничная	100	3,2	2	16,7	97,8
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	100	9,3	11,1	11,2	171,1
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		640	17,8	19,5	80,5	565,2
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
54-15з	Икра свекольная	30	0,7	2,1	3,4	35,7
54-1г	Макароны отварные	100	3,6	3,3	21,9	131,2
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	60	10,1	9,5	4,0	141,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Сок фруктовый	150	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		470	17,1	15,5	75,1	515,6
Обед ГПД						
54-3с	Рассольник Ленинградский	150	1,4	3,9	9,9	80
54-8г	Капуста тушенная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		720	29,4	16,3	69,5	541,9
Среднее значение за первую неделю ЗАВТРАК		471,25	17,6	15,4	56,2	434,9
Среднее значение за первую неделю ОБЕД ГПД		686	25,8	20,1	78,1	602,8

Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Завтрак						
54-20з	Зеленый горошек (консервированный)	20	0,57	0,03	1,17	7,38
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		500	16,0	18,3	39	384,3
Обед ГПД						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,6	207,8
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
		680	28,5	22,6	77,7	626,6
ВТОРНИК						
Завтрак						
54-1т	Запеканка из творога и моркови со сметаной	115	29,7	10,7	21,7	301,2
Пром. пр-ва	Ряженка	150	4,2	6	6,3	100,54
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	140	2,15	0,75	29,4	132,35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		420	37,1	20,5	66,4	592,2
Обед ГПД						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	100	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	50	16,06	1,18	0,56	77,37
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
		640	29,5	12,7	66,6	501,0
СРЕДА						
Завтрак						
Пром. пр-ва	Соленый огурец	30	0,25	0,05	0,5	3,9
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	100	12,4	3,1	8,8	112,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		460	16,0	3,6	38,2	250,1
Обед ГПД						
54-8с	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,96
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	150	4,8	3	25	146,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		820	22,7	12,0	99,9	614,9

ЧЕТВЕРГ						
Завтрак						
54-25з	Икра кабачковая	30	0,46	1,4	2,22	23,4
54-6г	Рис отварной	100	2	5,33	16,67	125
54-14р	Котлета рыбная любительская	70	9	2,8	4,3	78,6
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
54-22гн	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	80	0,42	0,42	9,84	44,44
		460	14,3	10,2	69,0	433,8
Обед ГПД						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		685	25,2	19,8	74,1	541,7
ПЯТНИЦА						
Завтрак						
54-13з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-22м	Рагу из курицы	200	12,9	10,5	17,6	217
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	30	2,27	0,27	14,73	70,4
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		440	15,9	16,1	57,6	446,5
Обед ГПД						
54-1с	Суп картофельный с рыбой	150	1,35	3,15	8,7	68,79
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		750	34,0	18,1	84,3	635,3
Среднее значение за вторую неделю ЗАВТРАК		456	19,8	13,7	54,1	421,4
Среднее значение за вторую неделю ОБЕД ГПД		715	28,0	17,1	80,5	583,9
Среднее значение за 10 дней ЗАВТРАК						
Среднее значение за 10 дней ЗАВТРАК		463,625	18,7	14,5	55,1	428,1
Среднее значение за 10 дней ОБЕД						
Среднее значение за 10 дней ОБЕД		700,5	26,9	18,6	79,3	593,3



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ "Лицей "Спектр" г.
Гореза"
Е. В. Бахметова

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей на осенне-зимний период 2023-2024 учебный год

МОУ "Лицей
(возрастная категория

5-11 классы; льготная категория)

Первая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	2,7	22,7	127,6
54-11 р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11	5,9	5	117,8
54-11 г	Пюре картофельное	200	4,3	6,9	24,6	185,9
Пром. пр-ва	Помидор соленый	30	0,25	0,05	0,5	3,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1		21,2	92
		850	23,4	16,4	114,7	715,6
ВТОРНИК						
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	4,7	10,1	89
354	Вареники ленивые	200	30,03	22,81	29,41	465,12
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Ряженка	150	6	12	8,2	170
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		740	41,3	40,3	77,2	862,5
СРЕДА						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,26	9,68	90,25
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-28м	Жаркое по-домашнему	200	24,8	6,2	17,6	225,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	200	3,5	3,3	22,3	133,4
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		800	34,4	19,6	80,8	645,4

ЧЕТВЕРГ						
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	1,8	4,7	10,1	89,3
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,4	4	33,3	195,5
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
465	Тефтели из печени с рисом	120	11,2	13,3	13,5	205,4
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	150	0,1	-	21,2	92
		810	23,3	24,7	101,4	715,1
ПЯТНИЦА						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,4	16,5	133,3
54-8г	Капуста тушеная	150	3,7	4,4	14,6	113,6
54-6о	Яйцо вареное	1 шт.	4,8	4	0,3	56,6
54-24м	Шницель из курицы	80	15,4	3,4	10,8	134,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3		6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		820	30,4	18,8	76,1	595,2
Среднее значение за первую неделю ОБЕД		804	30,6	24,0	90,0	706,7

Вторая неделя

Номер рецептурника	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
ПОНЕДЕЛЬНИК						
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,1
54-3г	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,1	38,1	277
54-31м	Оладьи из печени по-купецки	90	15,8	10,4	14,2	211,3
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5
Пром. пр-ва	Фрукты (банан)	100	1,53	0,53	21	94,53
		830	32,6	25,5	108,2	790,3
ВТОРНИК						
Обед						
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,9	6	19,9	162,4
54-11г	Пюре картофельное	150	3,2	5,2	19,8	139,4
54-21м	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,8
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром	200	0,3	-	6,7	27,9
		720	39,1	13,5	67,0	547,4

СРЕДА						
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	5,03	19,9	146,2
54-3р	Котлета рыбная	80	9	2,1	6,9	91,4
Пром. пр-ва	Икра кабачковая	50	0,76	2,33	3,69	39
297	Каша рассыпчатая пшеничная	200	6,4	4	33,3	195,5
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
Пром. пр-ва	Фруктовый сок	200	0,1	0	21,2	92
Пром. пр-ва	Фрукты (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	35
		920	25,4	14,0	112,1	693
ЧЕТВЕРГ						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,13	5,33	12,1	112,82
Пром. пр-ва	Помидоры соленые (или огурцы соленые)	30	2,7	0	2,4	27
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	8,2	10,4	182,9
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
648	Кисель плодово-ягодный	200	0	4	22,9	89,5
Пром. пр-ва	Фрукты (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром. пр-ва	Печенье	15	1	3	9,04	58,14
		835	26,5	21,1	84,0	599,3
ПЯТНИЦА						
Обед						
54-1с	Суп картофельный с рыбой	200	1,8	4,2	11,59	91,32
54-12м	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
Пром. пр-ва	Хлеб пшеничный в/с	40	3,02	0,36	19,65	93,9
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
Пром. пр-ва	Фрукты (яблоко)	100	0,42	0,42	9,84	44,44
		800	34,4	19,2	87,2	657,9
Среднее значение за вторую неделю ОБЕД		821	31,6	18,6	91,7	657,6
Среднее значение за 10 дней ОБЕД		812,5	31,1	21,3	90,9	682,2