

«Согласовано»
МБОУ «Лицей № 33»



Директор
А.В. Шулепова
2023 года

«Утверждаю»
ООО «Успехъ»



Н. В. Фролова
2023 года

Примерное меню приготавливаемых блюд
(от 7 лет до 11 лет)

Меню приготавливаемых блюд для детей с 1 по 4 класс

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день: 1: понедельник							
Завтрак							
258	В блинчики со ступенной или ягодным соусом	170	46,04	11,75	15,30	42,16	353,34
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	130	23,00	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	71,54	13,67	15,71	67,00	464,05
Обед							
56	Рассольник "Ленинградский"	230	16,00	2,40	8,00	30,70	204,40
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	10,6	6,8	25,3	204,80
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23,48	23,46	100,52	707,14
	Итого за день			37,15	39,17	167,52	1171,19

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 1 день: 2: вторник							
Завтрак							
107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	180	20,00	3,50	5,40	31,00	186,60
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.6	Батон	30	6,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	500	71,54	15,40	15,80	67,00	471,60
Обед							
55	Ши из св.капусты с картофелем	230	15,00	8,25	9,70	31,80	247,50
136	Котлеты куриные в соусе	90	32,00	8,50	7,30	8,90	135,30
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	26,7	179,9
320	Напиток из сока плодово-ягодного	200	6,00	0,99		22,94	95,72
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23,82	23,66	100,36	709,66
	Итого за день			39,22	39,46	167,36	1181,26

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: 3 среда

Завтрак

208	Каша молочная рисовая	250	30,00	8,27	12,74	40,25	308,78
1.5	Бутерброд с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
	Итого	500	71,54	13,54	15,84	69,64	472,92

Обед

7.10	Овощи порционно	25	8,86	0,8	0,13	2,53	14,53
62	Суп лапша куриная	250	20,00	5,80	4,30	27,80	173,1
391	Пельмени с маслом и зеленью/ Блины с ягодным соусом	180	30,46	14,33	18,84	42,98	398,77
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	45	4,72	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23,11	23,73	100,53	707,64
	Итого за день			36,7	39,6	170,2	1180,6

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: 4: четверг
Завтрак

234	Омлет натуральный	150	28,79	11,73	15,49	21,73	273,22
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
пр	Фрукт	100	18,52	1,40	0,31	3,57	22,70
1.5	Бутерброд с ветчиной 30/20	50	21,73	2,37	0,3	21,5	98,18
	Итого	500	71,54	13,23	15,80	45,50	377,12

Обед

65	Суп картофельный с бобовыми и грибами 200/20	250	20,00	7,3	7,4	30,8	219
259	Жаркое по-домашнему с мясом	220	38,00	13,12	15,64	29,87	312,72
319	Напиток из шиповника	200	10,00	0,7	0,3	29	121,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23,10	23,70	99,69	704,46
	Итого за день			36,33	39,50	145,19	1081,58

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 1 день: пятница
Завтрак

96	Гуляш из мяса 45/45	90	49,60	7,02	7,34	7,10	122,54
183	Каша гречневая рассыпчатая	180	12,00	5,72	8,16	30,36	217,76
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	71,54	15,21	15,80	67,15	471,44

Обед

58	Борщ с капустой, картофелем	220	15,50	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тефтели с соусом 60/30	90	30,50	6,90	10,10	8,70	153,30
227	Макаронны отварные	150	12,00	6,67	5,87	25,33	180,80
491	Компот из с/м ягод	200	10,00	0,17	0,04	24,1	97,44
1.6	Хлеб ржаной	40	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	22,30	23,57	97,95	693,10
	Итого за день			37,51	39,37	165,10	1164,54

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: понедельник
Завтрак

208	Каша молочная Дружба	250	30,00	10,13	12,74	37,61	305,66
304	Кофейный напиток на молоке	200	17,54	2,9	2,8	14,9	94
1.5	Бутерброд с сыром 30/20	50	24,00	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	71,54	15,40	15,84	67,00	469,80

Обед

122	Суп картофельный с рыбой	250	15,65	6,65	6,87	44,80	267,63
158	Плов с мясом	220	44,35	12,65	16,13	15,06	256,04
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	3,3	0,6	16,7	85,4
	Итого	700	71,54	23,10	23,70	100,46	707,57
	Итого за день			38,50	39,55	167,46	1177,37

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: 7: вторник

Завтрак

241	Сырники с молочным соусом (100/30)	130	41,20	11,6	15,2	32,67	313,88
1.5	Хлеб пшеничный	40	3,54	2,37	0,3	14,49	70,14
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,1	0	15,2	61
пр	Фрукт	130	23,40	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	71,54	15,89	15,91	67,00	474,53

Обед

55	Щи из св.капусты с картофелем	230	13,50	8,25	6,70	27,80	204,50
99	Котлета мясная с соусом	90	32,00	8	8,2	10,6	148,20
146	Картофельное пюре	150	15,00	4,1	6,3	34,2	209,9
311	Компот плодово-ягодный	200	7,50	0,2	0,1	17,2	70
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23	22	100	684
	Итого за день			38,42	37,57	166,82	1158,37

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день: 8: среда
Завтрак

107	Фрикадельки мясные "деревенские" в соусе 60/30	90	41,60	9,82	10,04	10,78	172,76
227	Рожки отварные	180	19,90	5,26	4,28	27,64	170,12
300	Чай фруктовый	200	3,50	0,1	0	15,2	61
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	71,54	17,55	14,62	68,11	474,02

Обед

65	Суп картофельный с бобовыми и гречками 200/20	250	16,00	7,3	7,4	30,8	219
96	Гуляш из мяса 30/40	70	29,17	10,02	11,24	7,10	168,18
187	Рис отварной	150	10,00	4,40	4,70	34,18	196,62
321	Напиток лимонный	200	12,83	0,1	0	18,4	74,00
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	23,80	23,70	100,50	709,04
	Итого за день			41,35	38,32	168,61	1183,06

№ рецептур	Наименование Блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
неделя: 2 день: четверг							
Завтрак							
258	Блинчики со стуженкой или ягодным соусом 130/40	170	46,04	11,75	15,30	52,16	393,34
307	Чай с сахаром и лимоном	200	3,40	0,2	0,0	9,0	38,0
пр	Фрукт	130	22,10	1,82	0,41	4,64	29,51
	Итого	500	71,54	13,77	15,71	65,80	460,85

Обед

56	Рассольник "Ленинградский"	200	12,80	1,92	6,40	24,56	163,52
132	Курица порционно	90	35,72	8,35	8,27	12,00	155,85
158	Рагу из овощей	180	12,00	9,22	8,16	18,36	183,76
319	Напиток из св.м.ягод	200	7,48	0,7	0,3	29	121,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	3,3	0,60	16,7	85,4
	Итого	700	71,54	23,49	23,73	100,62	710,03
				37,27	39,44	166,42	1 170,88

№ рецептур	Наименование блюда	Масса порции (г)	Цена	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	

неделя: 2 день 10: пятница
Завтрак

183	Каша гречневая рассыпчатая	150	12,00	2,6	6,8	10,3	112,80
136	Котлеты куриные в соусе	100	32,50	8,50	7,30	8,90	135,30
300	Чай с сахаром	200	2,50	0,1	0	20,2	81,2
1.4	Сыр порционно	20	18,00	2,80	6,00	2,00	73,20
1.5	Хлеб пшеничный	30	6,54	1 2,37	0,3	14,49	70,14
	Итого	500	71,54	16,37	20,40	55,89	472,64

Обед

58	Борщ с капустой , картофелем	220	15,00	6,58	7,2	29,8	210,32
110	Тефтели с соусом 60/40	100	31,00	7,67	11,22	9,67	170,33
147	Картофель тушеный	150	14,00	3,50	5,40	31,00	186,60
310	Компот из сухофруктов	200	8,00	0,5	0,1	23,9	98,5
1.6	Хлеб ржаной	30	3,54	1,98	0,36	10,02	51,24
	Итого	700	71,54	20,23	24,28	104,39	716,99
	Итого за день			36,60	44,68	160,28	1189,63
	Итого за 10 дней:			379,00	396,62	1644,94	11658,44
	Итого в среднем за день :			37,90	39,66	164,49	1165,84