

Согласовано:

"Лицей естественных наук"

(КОГОАУ ЛЕН)

Директор Ветров А.Ю.

" " 2022 г.

Утверждаю

Директор



2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ ре- цепт у-ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
1 ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК)													
	Макароны отварные с сыром	230	15,1	14,2	52,2	397	225,3	19,27	0,91	0,07	0,11	0,15	
	Бутерброт с маслом	50	4,1	17	24,3	265	13,9	16,5	1,04	0,08	0,05	0	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	41	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Батон	25	2	1	13	69	2	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	505	21,3	32,2	98,6	772	241,46	35,77	2,25	0,15	0,16	0,25	
2 ДЕНЬ (ВТОРНИК)													
	Оладьи с молоком сгущенным	180	14	13	75	467	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48	
	Йогурт в стаканчике	125	2,9	4	35	112	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Батон	25	1	0,5	7,5	35	2	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	530	18	17,5	126,6	649	345,43	21,96	1,2	0,19	0,28	0,72	0
3 ДЕНЬ (среда)													
	Поджарка рыбная	100	12,7	17	9	239	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	

	Картофельное пюре	150	3	6	19	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	41	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	500	19,8	23	67,1	572	91,29	56,8	2,08	0,31	0,26	11,8	0
4 ДЕНЬ (четверг)													
	Котлета рубленая из птицы	100	15	20	16	315	11	2,4	0,5	0,01	0,09	0	
	Греча рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	240	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	Соус красный основной	30	0	1	2	22	0	1	0	0,1	0	0	
	ИТОГО	530	27,7	26,7	94,9	754	37,26	136,4	5,4	0,47	0,27	0,1	0
5 ДЕНЬ (пятница)													
	Жаркое по-домашнему	250	25,3	25,9	23,1	426	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	500	29,4	25,9	62,2	603	36,14	48,35	3,89	0,26	0,23	8,87	0
6 ДЕНЬ (понедельник)													
	Биточек рубленый из курицы	100	11,6	13,2	9,2	203	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	
	Макароны отварные	150	5,5	3,9	32,8	188	9,4	7,6	0,77	0,06	0,02	0	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,2	
	хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	0
	ИТОГО	500	21,1	17,1	81	568	75,38	31,26	2,16	0,25	0,2	14,48	0
7 ДЕНЬ (вторник)													
	Омлет натуральный	150	15	24	3	285	130,83	21,46	0,75	0,1	0,17	0,48	
	Йогурт в стаканчике	125	2,9	4	17	112	212,34	0,5	0,15	0,09	0,11	0,14	
	Чай с сахаром	200	0	0	9	35	16,85	6,22	0,18	0,02	0,01	13,2	
	хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	0
	ИТОГО	525	21,9	28	59	574	372,02	28,18	1,08	0,31	0,34	13,82	0

8 ДЕНЬ (среда)													
	Запеканка из творога со сг/мо	200	26,4	19	33,8	408	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54	
	Бутерброт с джемом	50	3	1	32	149	106,9	15,4	0,67	0,05	0,06	0,07	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0	0	
	Батон	50	4	2	26	138	2	0	0	0	0	0	
	ИТОГО	500	33,5	22	100,9	730	375,87	52,15	1,47	0,12	0,46	0,61	0
9 ДЕНЬ (четверг)													
	Каша Дружба	200	5,6	7,6	29,5	208,8	8	0	0	0	0	13	
	Бутерброд с сыром	50	9,2	5,8	24,2	190	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
	Бутерброд с маслом	50	4,1	17	24,3	269	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	
	Чай с лимоном	200	0	0	10	41	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	ИТОГО	500	18,9	30,4	88	708,8	89,91	78,56	2,24	0,17	0,19	13,7	0
10 ДЕНЬ (пятница)													
	Рагу овощное с мясом	250	17,9	21,6	17,5	337	91,3	62,91	3,63	0,16	0,32	29,55	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,1	41	0,26	0	0,3	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	500	22	21,6	56,6	520	103,56	62,91	3,93	0,26	0,37	29,65	0

Согласовано:

"Лицей естественных наук"

(КОГОАУ ЛЕН)

Директор Ветров А.Ю.

" " 2022 г.

Утверждаю

Директор



2022 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ

для организации питания обучающихся образовательных учреждений от 7 до 11 лет

№ ре- цепту- ры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	Fe	B1	B2	C	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 ДЕНЬ (понедельник)													
	Булочка с сахаром	60	4,01	6,93	30,1	198,2	12	0	0	0,1	0,05	0	
	Суп гороховый с гречками	250	7,9	4,3	31,5	199	32,23	39,84	2,3	0,22	0,08	4,66	
	Поджарка из кур	90	15,01	16,02	1,99	211	20,78	21,5	2,03	0,06	0,14	0,93	
	Греча рассыпчатая	150	8,6	5,7	37,8	240	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	740	36,81	26,12	133,69	922	118,4	219,28	9,77	0,66	0,45	5,99	0
2 ДЕНЬ (вторник)													
	Огурец порционный	60	0,45	0	1,23	7	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
	Рассольник Ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119	15,05	22,5	0,84	0,08	0,05	6,7	
	Курица тушеная с картофел	250	22	20	36	406	25,19	47,13	2,1	0,07	0,11	0,76	
	Компот из ягод	200	2	0	29	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	30,1	25,2	110,4	788	66,86	78,13	3,86	0,32	0,42	7,75	0
3 ДЕНЬ (среда)													
	Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	18,9	198	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	

	Котлета здоровые	100	15	12,2	8	221	38,2	28,4	1,35	0,06	0,16	0,55	
	Рис с овощами	150	4,3	12	44,1	240	5,48	29,9	0,62	0,04	0,03	0	
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
	Компот из сухофруктов	200	4	1	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	40,9	36,9	132,9	945	81,2	95,44	4,44	0,335	0,337	3,56	
4 ДЕНЬ (четверг)													
	Помидор порционный	60	0,56	0,12	1,89	12	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
	Суп-пюре с гречками	250	8,5	11,2	31,7	261,6	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	
	Тефтели из говядины	100	10,8	16,7	13,4	248	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59	
	Спагетти	150	5,5	3,9	32,8	192	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
	Компот из ягод	200	2	0	29	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	30,8	31,8	136,9	964,6	119,2	70,55	3,85	0,38	0,47	6,94	0
5 ДЕНЬ (пятница)													
	Коржик молочный	50	3,2	5,3	30,7	183	14,16	5,7	0,47	0,04	0,03	0,03	
	Борщ с капустой и картофел	250	1,7	5	11,6	97	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	
	Зразы из кур с яйцом	100	16,6	10,9	6,2	169	40,04	18,86	1,19	0,07	0,13	1,28	
	Макароны отварные	150	5,5	0	32,8	192	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	780	29,4	17,4	114,9	752	137	77,68	4,02	0,305	0,307	11,8	0
6 ДЕНЬ (понедельник)													
	Помидор порционный	60	0,56	0,12	1,89	12	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
	Суп гороховый с гречками	250	11	6	32	199	32,23	39,84	2,3	0,22	0,08	4,66	
	Рыба под сырной корочкой	90	16	9	1	148	37,03	23,72	0,78	0,11	0,11	0,3	
	Картофельное пюре	150	4	8	24	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
	Компот из ягод	200	2	0	29	121	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	740	37	23	116	760	137,9	105,14	5	0,6	0,55	16,65	0
7 ДЕНЬ (вторник)													
	Огурец порционный	60	0,45	0	1,23	7	31,2	0	0,6	0	0	27,6	

	Щи из свежей капусты	250	1,7	7	10	110	31,8	19,09	0,7	0,05	0,04	12	
	Курица с ананасом	90	18	23	2	284	37,13	17,44	1,21	0,07	0,12	1,28	
	Греча рассыпчатая	150	10	7	46	288	14	133	4,6	0,26	0,13	0	
	Соус томатный	30	0,3	1,4	1,9	22	1,5	2,08	0,09	0,005	0,007	0,59	
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,3	35	2,73	0,73	0,06	0	0	0,1	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	770	34,1	38,4	99,2	881	99,16	172,34	6,66	0,485	0,347	13,97	0
8 ДЕНЬ (среда)													
	Помидор порционный	60	0,56	0,12	1,89	12	43,8	0	0,6	0	0	34,2	
	Борщ с капустой и картофел	250	6	8	15	157	34,7	24,3	1,13	0,05	0,05	9,53	
	Тефтели из говядины с рисом	100	11,4	16,2	13,4	246	14,78	22,15	0,95	0,03	0,07	0,59	
	Спагетти	150	5,5	3,9	32,8	188	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	39,4	24,94	0,84	0,02	0,05	0,4	
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	28,2	28,2	123,6	863	110,3	78,89	3,69	0,26	0,24	10,52	0
9 ДЕНЬ (четверг)													
	Огурец порционный	60	0,45	0	1,23	7	31,2	0	0,6	0	0	27,6	
	Суп-лапша с курицей	250	13,3	10,3	22	195	18,02	31,96	1,58	0,12	0,08	0,82	
	Зразы школьные	100	14	18	13	268	33,59	21,39	1,14	0,06	0,12	0,34	0
	Картофельное пюре	150	4	8	24	150	42	33,08	1	0,1	0,1	11,4	
	Компот из сухофруктов	200	4	1	30	137	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	750	39,3	37,3	119	892	111,6	89,53	4,52	0,39	0,36	14,16	0
10 ДЕНЬ (пятница)													
	Коржик молочный	50	3,2	5,3	30,7	183	14,16	5,7	0,47	0,04	0,03	0,03	
	Суп-пюре с гречками	250	5,3	7,4	28	202	68,37	32,4	1,21	0,12	0,12	6,06	
	Фрикадельки из кур	90	11,7	13,2	6,9	193	33,59	21,39	1,14	0,06	0,12	0,34	0
	Макароны отварные	150	5,5	0	32,8	192	9,4	7,5	0,77	0,06	0,02	0	
	Компот из ягод	200	2	0	30	122	6	3,1	0,8	0,01	0,01	1,6	0
	Хлеб ржаной	50	4	0	30	142	12	0	0	0,1	0,05	0	
	ИТОГО	740	28,5	20,6	127,7	851	129,4	64,39	3,92	0,35	0,32	8	0