

СОЛАСОВАНО:
Директор МОУ «Лицей № 8»



С.В. Сурикова

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ «Комбинат питания»



Г.В. Меркулова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: **старше 12 лет**

Стоимость питания: **148 руб. 00 коп.**

Школа

МОУ "Лицей № 8"

Утвердил: должность

Директор МБУ "Комбинат питания"

Типовое примерное меню приготавливаемых блюд

фамилия

Т.В. Меркулова

Возрастная категория

старше 12 лет

дата

29

08

2025

день

месяц

год

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11.83	9.38	54.24	343.02	3.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			итого		550	18.74	20.59	78.65	557.74	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп вермишелевый	250	3.46	2.46	13.62	169.74	199
			2 блюдо	Гуляш из курицы (филе)	100	13.51	15.16	3.71	295.58	260
			гарнир	Рис отварной	200	7.69	11.37	56	266.11	511
			напиток	Компот из свежих яблок и апельсинов	200	0.31		27.74	115.56	39.01
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	27.74	29.54	121.32	945.79	
1	1	Итого за день:			1350	46.48	50.13	199.97	1503.53	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	250	10.81	9.86	19.01	281.51	340.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01
				Бутерброд с повидлом	50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02
			фрукты							
			итого		550	18.63	19.46	77.32	550.9	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Уха рыбацкая	250	5.45	11.1	10.14	153.76	124.01
			2 блюдо	Печень по-строгановски	120	14.76	11.71	9.2	180.24	431-2004
			гарнир	Макароны отварные.	180	6.76	5.99	43.2	275.98	516

			напиток	Компот из изюма	200	0.48	0.11	33.12	116.55	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	30.22	29.46	115.91	825.33	
1	2	Итого за день:			1350	48.853	48.92	193.23	1376.23	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	250	4.96	8.31	39.28	280.95	3.01
			гор.напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	15.83	60	430
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	13.13	11.2	21.66	203.53	3.01
			фрукты							
			итого		550	18.11	19.52	76.77	544.48	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	250	4.9	8.06	21.58	179.63	110.01
			2 блюдо	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	10.9	12.2	14.03	264.68	101.01
			гарнир	Греча отварная.	200	12.2	9.25	55.21	342.17	186
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	30.79	30.07	126.05	945.28	
1	3	Итого за день:			1350	48.9	49.59	202.82	1489.76	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	250	20.08	18.06	61.55	410.21	326
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.08	0.01	15.19	62.38	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	4.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			итого		550	22.37	22.17	83.07	597.99	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	9.55	9.66	36.25	239.02	139
			2 блюдо	Плов из свинины	300	18.73	18.89	61.83	628.76	443
			гарнир							

			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			итого		800	31	29.6	131.56	945.24	
1	4	Итого за день:			1350	53.37	51.77	214.63	1543.23	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом	250	9.85	10.28	40.07	278.75	3.01
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686
			хлеб	Бутерброд с сыром	100	2.21	7.1	6.33	125.4	3.01
			фрукты							
			итого		550	18.76	18.98	85.1	556.15	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	250	5.75	5.87	16.8	181.68	0.01
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	13.64	11.2	11.78	306.12	235
			гарнир	Картофельное пюре	200	5.5	13.26	39.68	234.32	520
			напиток	Сок	200	1.7	0.01	29.2	92	639
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			итого		800	29.29	31.38	115.96	831.58	
1	5	Итого за день:			1350	48.05	50.36	201.06	1387.73	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	250	11.84	9.38	54.24	343.01	3.01
			гор.напиток	Чаай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.86	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			итого		550	18.75	20.59	78.65	557.73	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп Русский со сметаной	250	5.88	11.2	11.53	124.56	136
			2 блюдо	Плов из курицы (филе)	300	20.06	20.01	66.29	638.45	443
			гарнир							

			напиток	Компот "5 за контрольную"	200	2.33	0.22	35.18	87.06	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	31.04	31.98	133.25	948.87	
2	1	Итого за день:			1350	49.79	52.57	211.9	1506.6	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	250	10.81	9.86	19.01	281.51	340.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	50	6.66	9.2	23.66	153.53	3.01
				Бутерброд с повидлом	50	1.113	0.39	19.57	54.67	3.02
			фрукты							
			итого		550	18.63	19.46	77.32	550.9	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый	250	5.12	6.9	16.55	63.66	1.01
			2 блюдо	Рагу из свинины	300	22.2	23.1	54.37	649.16	263
			гарнир							
			напиток	Компот из кураги	200	1.06	1.07	38.9	101.2	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	31.15	31.62	130.07	912.82	
2	2	Итого за день:			1350	49.78	51.08	207.39	1463.72	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	250	12.06	7.38	56.01	357.52	3.09
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			итого		550	18.77	18.59	80.42	572.24	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	250	5.63	7.51	18.92	189.26	755.01
			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	12.68	16.84	17.96	220.5	101.01
			гарнир	Макароны отварные.	200	6.49	5.74	43.4	254.9	516

			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб дарницкий	50	2.77	0.55	20.25	98.8	ГОСТ
			итого		800	27.59	30.65	115.51	823.46	
2	3	Итого за день:			1350	46.36	49.24	195.93	1395.7	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	250	18.87	20.41	56.97	497.25	326.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с повиллом	100	3.33	2.04	8.2	20.24	3.01
			фрукты							
			итого		550	22.25	22.46	80.25	578.68	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	250	7	7.72	36.25	226.52	139
			2 блюдо	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	9.51	11.5	10	304.55	260
			гарнир	Греча отварная.	200	11.33	8.59	51.27	327.01	186
			напиток	Чай с сахаром	200	0.02	0.01	14.98	60	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			итого		800	30.56	28.86	131	935.54	
2	4	Итого за день:			1350	52.81	51.32	211.25	1514.22	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	250	7.21	7.27	34.24	259.15	3.07
			гор.блюдо							
			гор.напиток	Напиток кофейный с молоком	200	6.7	1.6	38.7	152	686
			хлеб	Бутерброд с сыром и маслом	100	6.66	11.2	9.33	153.53	3.01
			фрукты							
			итого		550	20.57	20.07	82.27	564.68	
2	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5.75	8.5	22.5	213.49	132.01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски	100	12.3	8.08	10.01	171.31	469.01
			гарнир	Картофельное пюре	200	5.56	11.31	37.68	324.32	520

			напиток	Компот из кураги	200	1.06	1.07	38.9	108.2	430
			хлеб бел.							
			хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный с микронутриентами	50	2.7	1.04	18.5	17.46	ГОСТ
			итого		800	27.37	30	127.59	834.78	
2	5	Итого за день:			1350	47.94	50.07	209.86	1399.46	
				Средний показатель за 10 дней		49.2336	50.505	204.8	1458.02	

		Среднее значение за период:		49.2336	50.505	204.8	1458.02	
--	--	-----------------------------	--	---------	--------	-------	---------	--