

СОЛАСОВАНО:

Директор МОУ «Лицей № 8»



С.В. Сурикова

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ «Комбинат питания»



Т.В. Меркулова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ БЕСПЛАТНОГО ГОРЯЧЕГО и СОЦИАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Возрастная категория: с 7 до 11 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

с 7 до 11 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	200	8.67	7.5	43.39	258.41	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		500	15.58	18.71	67.8	473.13	
1	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп вермишелевый	200	1.97	1.97	10.89	199.79	199
			2 блюдо	Гуляш из курицы (филе)	100	13.51	15.16	3.71	295.58	260
			гарнир 1	Рис отварной	150	5.03	8.12	40	237.22	511
			гарнир 2	Макароны отварные	150	5.64	4.99	36	211.65	516
			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		700	23.59	25.8	102.59	709.73	
1	1	Итого за день:			1200	39.17	44.51	170.39	1182.86	
1	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	200	9.45	8.69	12.19	201.21	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		500	17.27	18.29	70.5	470.6	
1	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Уха рыбацкая	200	4.36	8.88	9.22	123.01	124.01
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	12.3	9.76	7.67	150.2	431-2004

			гарнир 1	Макароны отварные.	150	5.64	4.99	36	221.65	516
			гарнир 2	Рис отварной	150	5.03	8.12	40	237.22	511
			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		700	25.55	24.29	106.26	472.99	
1	2	Итого за день:			1200	42.823	42.58	176.76	943.59	
1	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша рисовая с маслом	200	3.97	6.65	29.82	208.76	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		500	17.12	17.86	67.31	472.29	
1	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Борщ из свежей капусты и картофелем со сметаной	200	3.9	6.45	17.26	143.7	110.01
			2 блюдо	Фрикадельки из свинины в сметанном соусе	100	10.9	12.2	14.03	264.68	101.01
			гарнир	Греча отварная.	150	8.72	6.61	39.44	251.55	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		700	26.31	25.82	105.96	818.73	
1	3	Итого за день:			1200	43.43	43.68	173.27	1291.02	
1	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	16.22	15.33	49.24	328.17	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		500	18.51	19.44	70.76	515.95	
1	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	200	7.64	7.73	29	191.22	139

			2 блюдо	Плов из свинины	250	16.44	15.74	51.53	548.97	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		700	26.8	24.52	114.01	817.65	
1	4	Итого за день:			1200	45.31	43.96	184.77	1333.6	
1	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша манная с маслом	200	7.08	8.22	32.06	223	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		500	15.99	16.92	77.09	500.4	
1	5	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп овощной со сметаной	200	4.6	4.7	13.44	145.34	0.01
			2 блюдо	Шницель рыбный	100	13.64	11.2	11.78	306.12	235
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.27	10.2	28.99	149.48	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		700	26.91	27.15	101.91	710.4	
1	5	Итого за день:			1200	42.9	44.07	179	1210.8	
2	1	Завтрак	гор.блюдо	Каша геркулесовая с маслом	200	8.67	7.5	43.39	258.41	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		500	15.58	18.71	67.8	473.13	
2	1	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп Русский со сметаной	200	4.7	8.16	9.23	99.65	136

			2 блюдо	Плов из курицы (филе)	250	16.44	15.74	51.53	528.97	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		700	26.24	24.67	116.19	814.48	
2	1	Итого за день:			1200	41.82	43.38	183.99	1287.61	
2	2	Завтрак	гор.блюдо	Омлет натуральный.	200	9.45	8.69	12.19	201.21	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		500	17.27	18.29	70.5	470.6	
2	2	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп рисовый	200	4.1	5.92	13.24	50.93	1.01
			2 блюдо	Рагу из свинины	250	18.8	17.4	36.25	566.11	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		700	26.73	24.94	108.64	817.04	
2	2	Итого за день:			1200	44.00	43.23	179.14	1287.64	
2	3	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшеничная с маслом	200	8.85	5.1	44.81	261.22	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		500	15.56	16.31	69.22	475.94	
2	3	Обед	закуска							
			1 блюдо	Щи из свежей капусты	200	4.5	6.01	15.14	151.41	755.01

			2 блюдо	Фрикадельки куриные в томатном соусе	100	10.57	14.04	14.97	183.75	101.01
			гарнир	Макароны отварные.	150	5.64	4.99	36	221.65	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		700	23.5	25.6	101.34	715.61	
2	3	Итого за день:			1200	39.06	41.91	170.56	1191.55	
2	4	Завтрак	гор.блюдо	Запеканка творожная с повидлом	200	15.1	16.33	45.58	397.8	326.01
			гор.напиток	Чай с сахаром и лимоном	200	0.05	0.01	15.08	61.19	686
			хлеб	Бутерброд с повидлом	100	3.33	2.04	8.2	20.24	3.01
			фрукты							
			итого		500	18.48	18.38	68.86	479.23	
2	4	Обед	закуска							
			1 блюдо	Суп гороховый	200	5.6	6.18	29	181.22	139
			2 блюдо	Филе куриное, тушеное в сметанном соусе	100	9.51	11.5	10	304.55	260
			гарнир	Греча отварная.	150	8.72	6.61	39.44	251.55	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		700	26.55	25.34	111.92	814.78	
2	4	Итого за день:			1200	45.03	43.72	180.78	1294.01	
2	5	Завтрак	гор.блюдо	Каша пшенная с маслом	200	5.82	5.8	27.39	207.32	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		500	19.18	18.6	75.42	512.85	
2	5	Обед	закуска							

			1 блюдо	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	4.6	6.8	18	170.79	132.01
			2 блюдо	Шницель по-ижорски	100	11.3	8.08	10.01	171.31	469.01
			гарнир	Картофельное пюре	150	4.28	8.7	28.99	249.48	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		700	23.94	25.69	114.4	717.24	
2	5		Итого за день:		1200	43.12	44.29	189.82	1230.09	
				Средний показатель за 10 дней		42.6666	43.533	178.85	1225.28	

		Среднее значение за период:		42.6666	43.533	178.85	1225.28	
--	--	-----------------------------	--	---------	--------	--------	---------	--