



Утверждаю

Директор MAOU "Лицей"

Н.В. Решетова

2024 год

**Примерное меню MAOU "Лицей" "Город Лесной"  
для обучающихся 1-4 х классов с 01.09.2024**

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,10	5,80	26,60	187,30
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
Пром.	Фрукт (банан)	200	1,50	0,50	21,00	97,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>660</b>	<b>16,17</b>	<b>18,46</b>	<b>82,93</b>	<b>566,90</b>
	<b>Обед</b>					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-6м-2020	Биточек из говядины	70	12,79	12,23	11,57	206,55
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,25	14,75	70,30
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>26,17</b>	<b>27,16</b>	<b>99,22</b>	<b>746,10</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1450</b>	<b>42,34</b>	<b>45,62</b>	<b>182,15</b>	<b>1313,00</b>
			<b>55%</b>	<b>58%</b>	<b>54%</b>	<b>56%</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,3	225,5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Масло сливочное	5	0,03	4,12	0,05	37,5

Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,56	88,78
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>605</b>	<b>17,32</b>	<b>23,91</b>	<b>53,35</b>	<b>500,18</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,80	4,28	10,66	88,30
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,60	4,80	36,40	203,50
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	90	12,80	4,10	6,10	112,30
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,30	1,32	37,22
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>26,83</b>	<b>17,48</b>	<b>113,03</b>	<b>715,97</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>44,15</b>	<b>41,39</b>	<b>166,38</b>	<b>1216,15</b>
			<b>57%</b>	<b>52%</b>	<b>50%</b>	<b>52%</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	45	2,93	0,45	17,78	87,98
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>22,24</b>	<b>17,80</b>	<b>70,33</b>	<b>532,85</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупя рисовая)	200	1,74	5,40	10,80	95,50
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	150	5,40	4,90	32,80	196,80
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,50	13,95	2,14	188,44
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>26,10</b>	<b>31,14</b>	<b>91,46</b>	<b>749,69</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1265</b>	<b>48,34</b>	<b>48,93</b>	<b>161,79</b>	<b>1282,54</b>
			<b>63%</b>	<b>62%</b>	<b>48%</b>	<b>55%</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-3р-2020	Котлета рыбная (минтай)	90	13,14	2,34	7,74	102,78
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20,71</b>	<b>16,40</b>	<b>74,77</b>	<b>529,68</b>
-	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	4,92	5,28	72,08
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,33</b>	<b>16,81</b>	<b>89,65</b>	<b>619,78</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1300</b>	<b>47,04</b>	<b>33,21</b>	<b>164,42</b>	<b>1149,46</b>
			<b>61%</b>	<b>42%</b>	<b>49%</b>	<b>49%</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,88</b>	<b>13,67</b>	<b>72,32</b>	<b>492,48</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,52	2,16	18,12	102,00
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,18	5,96	212,85
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50		19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,90	0,60	23,70	117,30
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>28,51</b>	<b>22,12</b>	<b>119,96</b>	<b>795,95</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1290</b>	<b>48,39</b>	<b>35,79</b>	<b>192,27</b>	<b>1288,43</b>

			63%	45%	57%	55%
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшённая	150	6,23	7,65	28,20	206,18
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,90	2,90	11,20	86,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Сыр	15	3,30	3,95		48,90
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,83	0,83	19,67	88,83
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>615</b>	<b>17,87</b>	<b>16,34</b>	<b>83,11</b>	<b>551,51</b>
	<b>Обед</b>					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,50	0,10	1,50	8,50
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,42	3,72	8,08	71,20
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	70	12,79	12,23	11,57	206,55
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,53</b>	<b>27,10</b>	<b>94,18</b>	<b>722,33</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>43,40</b>	<b>43,44</b>	<b>177,29</b>	<b>1273,84</b>
			<b>56%</b>	<b>55%</b>	<b>53%</b>	<b>54%</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,53	9,07	38,27	276,93
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,80	4,00	0,30	56,60
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>19,30</b>	<b>22,43</b>	<b>69,80</b>	<b>560,13</b>
	<b>Обед</b>					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80
157-2015	Уха рыбацкая с горбушей	200	6,09	2,96	9,67	89,47
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,10	5,70	4,40	126,40

54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	19,80	81,00
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31,64</b>	<b>14,36</b>	<b>114,02</b>	<b>712,42</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1305</b>	<b>50,94</b>	<b>36,79</b>	<b>183,82</b>	<b>1272,55</b>
			<b>66%</b>	<b>47%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1т-2020	Запеканка из творога	100	19,80	7,13	14,47	200,80
Пром.	Сгущеное молоко	50	3,95	4,35	27,20	160,50
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Батон йодированный	30	2,31	0,81	16,14	82,50
Пром.	Фрукт (яблоко)	200	0,78	0,78	19,57	88,78
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>27,04</b>	<b>13,08</b>	<b>83,77</b>	<b>559,38</b>
	<b>Обед</b>					
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты*	60	1,60	6,10	6,20	85,70
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	1,92	5,14	13,22	106,66
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-24м-2020	Шницель из курицы	60	11,44	2,56	8,00	101,20
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,87	4,95	1,98	55,83
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,10	9,90	41,60
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,60	0,50	29,50	140,60
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>25,78</b>	<b>24,85</b>	<b>100,45</b>	<b>729,64</b>
	<b>Итого за/день</b>	<b>1370</b>	<b>52,82</b>	<b>37,93</b>	<b>184,22</b>	<b>1289,02</b>
			<b>69%</b>	<b>48%</b>	<b>55%</b>	<b>55%</b>
	<b>Четверг 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,20	5,20	19,80	139,40
54-5м-2020	Котлета из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,40	26,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,63	0,25	9,88	48,88
Пром.	Батон йодированный	45	3,47	1,22	24,21	123,75
Пром.	Масло сливочное	10	0,06	8,25	0,09	75,00
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>21,99</b>	<b>17,90</b>	<b>69,80</b>	<b>531,80</b>
	<b>Обед</b>					

54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,60	3,10	1,80	37,60
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,70	4,26	9,68	90,24
54-2м-2020	Гуляш из говядины	90	15,19	14,74	3,60	208,80
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,30	35,90	233,70
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,00	0,40	10,00	51,20
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>30,64</b>	<b>29,20</b>	<b>88,53</b>	<b>747,09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>52,63</b>	<b>47,10</b>	<b>158,33</b>	<b>1278,89</b>
			<b>68%</b>	<b>60%</b>	<b>47%</b>	<b>54%</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,70	4,80	36,50	203,50
54-5м-2020	Котлета из говядины	60	10,96	10,48	9,92	177,04
463 2013 г.	Томатный с овощами	50	0,60	2,06	3,73	35,80
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,10	7,10	30,00
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,30	0,20	14,80	70,30
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,30	0,20	7,90	39,10
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>510</b>	<b>19,16</b>	<b>17,84</b>	<b>79,95</b>	<b>555,74</b>
	<b>Обед</b>					
54-11з-2020	Салат из моркови и яблок*	60	0,60	6,10	4,30	74,20
54-8с-2020	Суп гороховый	200	4,24	4,02	15,92	116,80
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,30	4,90	32,80	196,80
54-23м-2020	Биточек из курицы	70	13,44	2,99	9,43	117,97
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,72	1,48	1,92	23,84
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,20	15,20	65,30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,29	14,37	70,80
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,95	0,30	11,85	58,65
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760</b>	<b>29,16</b>	<b>20,27</b>	<b>105,79</b>	<b>724,36</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1270</b>	<b>48,32</b>	<b>38,11</b>	<b>185,73</b>	<b>1280,10</b>
			<b>63%</b>	<b>48%</b>	<b>55%</b>	<b>54%</b>
	<b>Средние показатели за Завтрак</b>		<b>20,17</b>	<b>17,78</b>	<b>74,01</b>	<b>538,07</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>		<b>27,67</b>	<b>23,05</b>	<b>101,63</b>	<b>726,33</b>

\* с 1 марта замена на консервированный горошек, кабачковую икру, винегрет