



2022.1

К. Аветюня

Сердобска

№2

СОГЛАСОВАНО

Примерное двухнедельное меню
горячего питания обучающихся
МОУ лицей №2 г. Сердобска

« 01 »

2022.1



Н. А. Белюсов

И. И. Белюсов

УТВЕРЖДЕНО

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход блюда		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет	7-11 лет	12-15 лет		
День 1											
Завтрак											
411	Каша пшеничная (сах./масло)	150	200	9.3	9.3	15.0	15.0	53.3	53.3	390	390
	Хлеб	40	40	4.7	4.7	0.8	0.8	49.8	49.8	224	224
1009	Чай с сахаром	200	200	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
	Яблоко	100	100	0.3	0.3	0.17	0.17	13.8	13.8	70	70
Обед 1-4 класс											
83	Салат из свежей капусты	60		1.2	1.6	4.0	5.0	6.1	7.6	66	83
	Суп гороховый	200		6.67	8.0	6.99	8.4	18.45	22.14	227	260.4
572	Сосиска отварная	80		16	20	22	27.5	1.3	1.5	246	300.7
733	Макаронны отварные	150		5.35	7.13	3.81	5.08	31.94	42.59	196.48	262
1024	Кофейный напиток	200		4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
Обед 5-11 класс											
83	Салат из свежей капусты	80		1.2	1.6	4.0	5.0	6.1	7.6	66	83
	Суп гороховый	250		6.67	8.0	6.99	8.4	18.45	22.14	227	260.4
	Плов с куриц.	25/200		18	22.5	37.2	46.5	41.0	51.25	574	749.3
1024	Кофейный напиток	200		4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80		9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
Подник											
	Бутерброд с сыром	10/30	10/30	2.4	4.1	8.6	17.0	14.6	24.3	146	269
	Кисель	200	200	-	-	-	-	42.1	42.1	163	163
Итого				100.61	120.75	122.76	155.25	576.36	667.34	3504.88	4161.8
День 2											
Завтрак											

411	Каша геркулесовая	215	215	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшенич.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224,0	224,0
	Чай с сахаром	200	200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Булочка дорожная	60	60	4,13	4,13	8	8	34,12	34,12	345	345
Обед 1 - 4 классы											
131	Икра свеж. морк.	60		1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
197	Щи карт. св. кап.	200		6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
	Котлета куриная	5/65		18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картофельные пюре	150		3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Чай с лимоном	200		0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшенич.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
Обед 5-11 классы											
131	Икра свеж. морк.		80	1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
197	Щи карт. св. кап.		250	6,97	7,1	15,6	16,07	9,33	10,4	94	110
572	Сосиска отварная		80	16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
753	Макароны отварные		180	5,35	7,13	3,81	5,08	31,94	42,59	196,48	262
	Хлеб ржаной/пшенич.		80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
Подлинка											
	Слюйка со ступенкой		65	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363
	Чай с сахаром		200	0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Итого			106,13	117,67	126,98	140,69	554,77	621,16	3361,98	3695,80
День 3											
Завтрак											
411	Каша пшениная сах/квасл.	150	200	9,06	9,06	7,32	7,32	50,67	50,67	309,1	309,1
	Хлеб ржаной/пшенич.	40	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
1025	Какао с молоком	200	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Яблоко	100	100	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
Обед 1-4 классы											
103	Винегрет овощн.	60	100	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	7,2	65,6	82,0
	Суп вермиш. карт.	200	300	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133
	Плов с куриц.	25/150	50/200	18	22,5	37,2	46,5	41,0	51,25	574	749,3
	Компот из ател. и яблок	200	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшенич.	40	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0

Обед 5-11 классы												
103	Винегрет овощн.	80	3,05	3,3	3,9	4,3	5,7	* 7,2	65,6	82,0		
	Суп вермиш. карт.	250	2,7	3,2	2,5	3,0	18,8	22,6	114	133		
632	Гуляш говяжий	25/70	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309		
411	Каша гречнев	180	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430		
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0		
Подливк												
	Пицца	75	19	19	22,4	22,4	49,6	49,6	366	366		
	Какао с молоком	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71		
	Итого		129,26	144,06	131,75	149,05	649,53	733,53	3667,62	4077,32		
День 4												
Завтрак												
411	Каша гречнев.сах.масл.	150	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430		
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224		
1024	Кофейный напиток	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190		
	Сочник	75	8,4	8,4	5,0	5,0	13,6	13,6	363	363		
Обед 1-4 классы												
	Салат картофел. с масл.	60	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5		
189	Борщ св. кал., карт.	200	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7		
632	Гуляш говяжий	25/50	20,9	25,0	17,0	20,0	37,65	51,0	283	309		
411	Каша гречнев	1550	12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430		
	Какао с молоком	200	4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71		
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0		
Обед 5-11 классы												
	Салат картофел. с масл.	80	1,02	1,2	5,13	6,41	5,57	6,96	74	92,5		
189	Борщ св. кал., карт.	250	12,06	17,0	15,27	17,00	13,01	16,2	208	251,7		
517	Рыба тушеная	100	15,6	19,5	5,44	6,8	3,28	4,1	224,8	256		
747	Рис отварн.	180	5,7	7,6	9,3	12,4	57,9	77,2	342	456		
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0		
Подливк												
	Коржик	75	6,1	6,1	11,5	11,5	49,2	49,2	327	327		
	Кофейный напиток	200	4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190		
	Итого		145,21	170,05	139,08	155,76	663,92	756,35	4233,91	4667,11		
День 5												
Завтрак												

3	Бутерброд с маслом	10/30	20/50	2.4	4.1	8.6	17.0	14.6	24.3	146	269
411	Каша манная сах./масл.	150	200	6.27	6.27	8.37	8.37	31.14	3.14	354.0	390
1009	Чай с сахаром	200	200	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
	Яблоко	100	100	0.6	0.6			17.0	17.0	69	69
Обед 1-4 классы											
	Икра кабачковая	60		1.14	1.9	5.34	8.9	4.62	7.7	71.4	119
308	Рассолник ленингр.	200		5.1	5.6	15.2	16.2	15.4	18.5	219	242
633	Печень туш. в соусе	25/50		22.87/14,	29.3/21.2	12.3/17.4	15.9/23.6	2.3/4.7	3.4/7.1	136/197,	199/291
759	Картоф. пюре	150		3.15	4.2	8.25	11.0	24.48	32.64	177	236
1009	Чай с сахаром	200		0.26	0.26	-	-	15.22	15.22	59	59
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
Обед 5-11 классы											
	Икра кабачковая		80	1.14	1.9	5.34	8.9	4.62	7.7	71.4	119
308	Рассолник ленингр.		250	5.1	5.6	15.2	16.2	15.4	18.5	219	242
	Котлета рыбная		5/75	12.7	12.7	8.5	8.5	12.2	12.2	177	177
747	Рис отварн.		200	5.7	7.6	9.3	12.4	57.9	77.2	342	456
	Хлеб ржаной/пшеничн.		80	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
Подливки											
	Пирожок с джемом		75	5.8	5.8	5.0	5.0	63	63	317	317
	Чай с сахаром		200	2.00	2.00	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22
	Итого			268.4	280.3	92.6	119.1	490.0	561.3	2766.4	3377.2
День 6											
Завтрак											
	Йогурт вареное		40	5.1	5.1	4.6	4.6	0.3	0.3	63	63
411	Каша пшеница сах./масл.		215	9.06	9.06	7.32	7.32	50.67	50.67	309.1	309.1
	Хлеб ржаной/пшеничн.		40	4.7	4.7	0.8	0.8	49.8	49.8	224	224
	Сок		200	0.6	0.6			33	33	136	136
Обед 1-4 классы											
83	Салат из свежей капусты		60	1.2	1.6	4.0	5.0	6.1	7.6	66	83
	Суп вермиш. карт.		250	2.7	3.2	2.5	3.0	18.8	22.6	114	133
632	Туша говьяжий		25/50	20.9	25.0	17.0	20.0	37.65	51.0	283	309
753	Макаронны отварные		150	5.35	7.13	3.81	5.08	31.94	42.59	196.48	262
	Чай с сахаром		200	2.00	2.00	0.26	0.26	-	-	15.22	15.22

	Хлеб ржаной/пшеничн.	40		9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0
	Обед 5-11 классы										
83	Салат из свежей капусты	80	1.2	1.6	4.0	5.0	6.1	7.6	66	83	
	Суп вермиш. карт.	250	2.7	3.2	2.5	3.0	18.8	22.6	114	133	
	Котлета рыбная	5/75	12.7	12.7	8.5	8.5	12.2	17.2	177	177	
747	Рис отварн.	180	5.7	7.6	9.3	12.4	57.9	77.2	342	456	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0	
	Подник										
	Бутерброд с сыром	10/30	2.4	4.1	8.6	17.0	14.6	24.3	146	269	
	Йогурт	95	4	4	4	4	15	15	15	108	
	Итого		297.11	313.09	80.39	102.36	552.06	665.46	2830.20	3368.32	
День 7	Завтрак										
411	Каша пшениная сах./масл.	215	7.44	7.44	8.37	8.37	49.74	49.74	355.6	355.6	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	4.7	4.7	0.8	0.8	49.8	49.8	224	224	
1024	Кофейный напиток	200	4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190	
	Йогурт	75	4	4	4	4	15	15	108	108	
	Обед 1-4 классы										
32	Салат Летний	60	1.2	1.5	5.9	7.4	5.1	6.4	78	98	
197	Щи карт.св.кап.	200	6.97	7.1	15.6	16.7	19.33	20.4	144	160	
	Тертели в соусе	60/100	19.84	21.07	26.94	29.6	27.44	29.62	292	305	
750	Горох.пюре	150	16.0	21.33	8.0	10.67	38.6	51.47	283	377.33	
	Компот из апель. и яблок	200	4.9	4.9	5.0	5.0	32.5	32.5	190	190	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	40	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0	
	Обед 5-11 класс										
32	Салат Летний	80	1.2	1.5	5.9	7.4	5.1	6.4	78	98	
197	Щи карт.св.кап.	250	6.97	7.1	15.6	16.7	19.33	20.4	144	160	
	Плов с куриц.	25/200	18	22.5	37.2	46.5	41.0	51.25	574	749.3	
	Хлеб ржаной/пшеничн.	80	9.4	11.75	1.6	3.2	99.6	124.5	235.2	304.0	
	Подник										
	Слойка со ступенкой	65	8.4	8.4	5.0	5.0	13.6	13.6	363	363	
	Кисель	200	-	-	-	-	42.1	42.1	163	163	
	Итого		123.32	139.94	146.51	169.54	590.34	629.38	3657.00	4149.23	

	Компот из сухофруктов	200		4,9	4,9	5,0	5,0	32,5	32,5	190	190
	Хлеб ржаной/пшенич.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Обед 5-11 классы										
131	Икра свеж. морк.	80		1,4	1,8	5,7	7,1	7,5	9,3	86	108
176	Борщ капуст., карт.	250		12,07	17,0	15,27	17,0	13,01	16,2	208	251,7
572	Сосиска отварная	80		16	20	22	27,5	1,3	1,5	246	300,7
750	Горох пюре	180		16,0	21,33	8,0	10,67	38,6	51,47	283	377,33
	Подливки										
	Булочка «Веснушка»	70		4,8	4,8	3,8	3,8	31,4	31,4	179	179
	Какао с молоком	200		4,85	4,85	5,04	5,04	32,73	32,73	195,71	195,71
	Итого			117,64	139,98	135,13	151,16	443,73	491,68	3025,11	3374,34
День 10	Завтрак										
	Оладьи сах./масл.	15/150		16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Хлеб ржаной/пшенич.	40		4,7	4,7	0,8	0,8	49,8	49,8	224	224
948	Кисель из конц.	200		-	-	-	-	42,1	42,1	163	163
	Обед 1-4 классы										
	Салат из свеж. помид.	60		0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
235	Суп рисовый	200		2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Птица туш. в соусе	60		23	28,75	27,75	34,69	3,63	4,59	356,19	445,24
411	Капша гречнев	150		12,1	12,1	15,5	15,5	59,2	59,2	430	430
	Чай с лимоном	200		0,6	0,6	-	-	33	33	136	136
	Хлеб ржаной/пшенич.	40		9,4	11,75	1,6	3,2	99,6	124,5	235,2	304,0
	Обед 5-11 классы										
	Салат из свеж. помид.	80		0,7	0,9	3,6	4,5	3,6	4,5	51	63
235	Суп рисовый	250		2,8	3,4	2,7	3,3	17,9	21,4	109	131
	Котлета куриная	5/65		18	18	26	26	17	17	263	263
759	Картофельное пюре	180		3,15	3,15	8,25	8,25	24,48	24,48	177,0	177,0
	Подливки										
	Оладьи с сахаром	15/150		16	16	21,6	21,6	85,6	85,6	458	458
	Чай	200		0,5	0,5	0,4	0,4	31,2	31,2	124	124
	Итого			110,45	120,15	136,10	147,64	574,21	608,87	3344,39	3570,24