

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ «Лицей № 1»



Сушков Н. А.

2021 г.

Примерное двухнедельное цикличное меню
 для обучающихся 12 лет и старше,
 предоставляемое через услуги школьных столовых
МАОУ «Лицей № 1»

День	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты	
			Белки	Жиры	Углеводы			
1 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	301
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	83
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Итого завтрак:		450	24,78	28,21	48,05	545,8	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,96	6,06	5,76	81,6	4
	Суп картофельный с бобовыми	г	250	2,3	4,25	15,125	108	144
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,28	406
	Кисель плодово-ягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	26,43	29,42	113,675	828,58	
	Полдник							
	Вафли	г	100	1,68	1,98	46,38	210	588
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Итого полдник:		300	2,68	1,98	46,38	320	
	Итого за день:			53,89	59,61	208,105	1 694,38	
2 день	Завтрак							
	Кнели рыбные припущенные	г	90	12,24	1,26	4,95	80,1	334
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,15	6,2	1,85	65	105
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Итого завтрак:		570	18,04	14,84	56,73	439,5	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Биточек из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	169,7	412
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	25,93	22,91	102,98	677,3	
	Полдник							

	Ватрушка с повидлом	г	100	6,17	2,83	68,17	323,3	540
	Ряженка	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого полдник:	г	300	11,97	7,83	76,17	423,3	
	Итого за день:			55,94	45,58	235,88	1 540,10	
3 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Бутерброд с маслом	г	15/15	1,2	12,5	7,5	147	94
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
	Итого завтрак:		470	30,2	41	72,5	766,2	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,54	6,5	8,1	99,2	142
	Азу	г	240	19,5	21	24,93	367	364
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	27	35,22	80,39	747,9	
	Полдник							
	Пирожок с фруктовой начинкой	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Кефир	г	200	5,8	5	8	100	516
	Итого полдник:		300	11,8	10,3	69	416,7	
	Итого за день:			69	86,52	221,89	1 930,80	
4 день	Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая	г	200	8,72	12,86	37,12	299	258
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Яйцо вареное (поштучно)	г	40	5,1	4,6	0,3	63	300
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого завтрак:		585	24,92	30,46	79,82	697	
	Обед							
	Салат овощной с зеленым горошком	г	60	0,9	1,14	1,59	20,1	69
	Суп с крупой	г	250	1,6	5,08	17,05	120,3	155
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,8	37	253,05	237
	Печень говяжья построгоановски	г	110	18	13,8	4,3	213	398
	Компот из смородины черной	г	200	0,3	0,1	17,2	71	511
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		820	32,83	28,86	97,62	784,15	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	563
	Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
	Итого полдник:		300	8,13	8,01	74	402	
	Итого за день:			65,88	67,33	251,44	1 883,15	
5 день	Завтрак							
	Кнели из кур	г	90	15,6	15,8	6,7	230,14	411
	Макаронные изделия отварные	г	150	5,66	5,56	29,04	145	291
	Чай с джемом	г	200	0,1	0	15,2	61	458*
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	112
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого завтрак:		560	23,26	22,24	71,52	535,54	
	Обед							
	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Ленивые голубцы	г	240	20,4	19,92	9,6	300	372
	Кисель плодоваягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111

	Итого обед:		800	32,26	23,4	74,98	642,9	
	Полдник							
	Сдоба обыкновенная	г	100	8,5	4,67	58,83	311,67	570
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	517
	Итого полдник:		300	18,5	11,07	75,83	485,67	
	Итого за день:			74,02	56,71	222,33	1 664,11	
6 день	Завтрак							
	Котлета из птицы припущенная	г	90	13,5	9,64	8,36	169,71	412
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Батон нарезной	г	30	2,25	0,87	15,4	78,6	111
	Чай с сахаром	г	200	0,1	0	15	60	457*
	Масло сливочное	г	10	0,05	8,25	0,08	74,8	105
	Яблоко (поштучно)	г	100	0,4	0,4	9,8	47	112
	Итого завтрак:		580	20,8	25,86	79,99	639,41	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. маслом	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	242,86	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		810	24,47	28,66	103,79	810,96	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок мультифруктовый	г	200	1	0	0	110	518
	Итого полдник:		300	7,83	12,17	65,5	508,3	
	Итого за день:			53,1	66,69	249,28	1 958,67	
7 день	Завтрак							
	Омлет натуральный	г	150	12,88	20,01	3,45	243,8	301
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Бутерброд с отварной говядиной	г	30/20	7,9	4,5	9,8	111	83
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого завтрак:		450	21,68	24,71	35,95	453,8	
	Обед							
	Салат из свежих овощей/салат из квашенной капусты	г	60	0,66	3,66	2,22	39	25
	Рассольник ленинградский	г	250	2,31	6,75	16,6	137,5	134
	Плов из отварной птицы	г	240	18,29	18,17	43,31	410,28	406
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	25,24	29,72	104,81	786,48	
	Полдник							
	Ватрушка с творожным фаршем	г	100	6	2,83	37	196,7	541
	Компот из изюма	г	200	0,3	0,01	17,5	72	512
	Итого полдник:		300	6,3	2,84	54,5	268,7	
	Итого за день:			53,22	57,27	195,26	1 508,98	
8 день	Завтрак							
	Каша "Дружба"	г	200	5,24	11,66	25,06	226,2	260
	Бутерброд с сыром	г	45	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Груша (поштучно)	г	100	0,4	0,3	10,3	47	112
	Итого завтрак:		545	15,54	24,16	61,16	505,2	
	Обед							
	Винегрет овощной	г	60	0,78	6,48	4,08	78	76
	Щи из свежей капусты с картофелем	г	250	2,54	6,5	8,1	99,2	142

	Шницель из курицы припущенный	г	90	13,5	9,6	8,36	169,7	412
	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Компот из смородины черной	г	200	0,3	0,1	17,2	71	511
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	23,75	30,22	74,57	662,6	
	Полдник							
	Булочка дорожная	г	100	7	13,83	55,83	376,7	565
	Йогурт	г	200	10	6,4	17	174	517
	Итого полдник:		300	17	20,23	72,83	550,7	
	Итого за день:			56,29	74,61	208,56	1 718,50	
9 день	Завтрак							
	Апельсин (поштучно)	г	100	0,9	0,2	8,1	43	112
	Гуляш из говядины	г	120	20,6	22	4,2	297	367
	Рагу из овощей	г	150	2,8	7,17	11,39	120,6	195
	Чай с джемом	г	200	1	0	15	60	458*
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого завтрак:		590	26,8	29,95	48,97	573	
	Обед							
	Помидоры свежие	г	60	0,66	0,12	2,28	14,4	106
	Суп из овощей с фасолью	г	250	3,67	4,4	15,27	115,5	143
	Рыба, тушеная в томате с овощами	г	90	8,51	4,6	4,03	91,52	343
	Картофель отварной	г	150	2,85	7,35	19,05	153	426
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,5	0	27	110	508
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		800	19,67	17,41	88,11	591,12	
	Полдник							
	Пирожок с повидлом	г	100	6	5,3	61	316,7	542
	Напиток из шиповника	г	200	0,7	0,3	22,8	97	519
	Итого полдник:		300	6,7	5,6	83,8	413,7	
	Итого за день:			53,17	52,96	220,88	1 577,82	
10 день	Завтрак							
	Запеканка из творога	г	150	24	25,2	23,9	425	313
	Какао с молоком	г	200	3,6	3,3	25	144	496
	Масло сливочное шоколадное	г	10	0,15	6,2	1,85	65	105
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Банан (поштучно)	г	120	1,8	0,6	25,2	115,2	112
	Итого завтрак:		500	31,05	35,88	86,23	801,6	
	Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью/салат из квашенной капусты	г	60	0,6	6,12	2,1	66	4
	Уха с крупой	г	250	6,5	2,48	14,4	105,8	152
	Сердце в соусе	г	100	24,3	13,4	4,1	234	403
	Рис отварной	г	150	3,69	6,1	33,81	204,6	414
	Кисель плодовоягодный	г	200	1,4	0	29	122	503
	Хлеб ржанопшеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		810	39,97	29,04	103,89	839,1	
	Полдник							
	Булочка ванильная	г	100	7,83	8	56,5	330	563
	Сок абрикосовый	г	200	1	0	0	110	518
	Итого полдник:		300	8,83	8	56,5	440	
	Итого за день:			79,85	72,92	246,62	2 080,70	
11 день	Завтрак							
	Огурец свежий	г	60	0,48	0,06	1,5	8,4	106
	Зразы из говядины	г	90	10,53	9,99	14,58	189,9	376

	Картофельное пюре	г	150	3,15	6,6	16,35	138	429
	Чай с лимоном	г	200	0,1	0	15,2	61	459*
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого завтрак:	г	520	15,76	17,23	57,91	449,7	
	Обед							
	Кукуруза консервированная отварная	г	60	0,9	1,14	1,59	20,1	
	Борщ с капустой и картофелем	г	250	1,82	5	10,65	95	128
	Печень говяжья построгоановски	г	110	18	13,8	4,3	213	398
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	7,8	17,1	34,5	323	237
	Компот из апельсинов с яблоками	г	200	0,5	0,2	22,2	93	510
	Хлеб ржаношеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		820	32,5	38,18	93,72	850,8	
	Полдник							
	Пирожок с картофелем	г	100	5,83	6,17	35	218,3	543
	Компот из смородины черной	г	200	0,3	0,1	17,2	71	511
	Итого полдник:		300	6,13	6,27	52,2	289,3	
	Итого за день:			54,39	61,68	203,83	1 589,80	
12 день	Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	г	200	8,56	14,12	31,52	287,44	247
	Бутерброд с сыром	г	20/5/20	6,7	9,5	9,9	153	90
	Кофейный напиток с молоком	г	200	3,2	2,7	15,9	79	501
	Мандарин (поштучно)	г	100	0,8	0,2	7,5	38	112
	Итого завтрак:		500	19,26	26,52	64,82	557,44	
	Обед							
	Салат из свежих помидоров с раст. Масло	г	60	0,6	6,12	2,1	66	22
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	г	250	2,6	2,8	18,6	109,8	158
	Каша перловая рассыпчатая	г	150	4,5	6,7	31,35	209,3	242
	Тефтели из говядины припущенные	г	100	13,8	12,7	8,7	204	389
	Компот из плодов и ягод сушеных	г	200	0,3	0	20,1	81	512
	Хлеб ржаношеничный	г	30	1,98	0,36	10,2	54,3	110
	Батон нарезной	г	20	1,5	0,58	10,28	52,4	111
	Итого обед:		810	25,28	29,26	101,33	776,8	
	Полдник							
	Коржик молочный	г	100	6,83	12,17	65,5	398,3	579
	Сок яблочный	г	200	1	0,2	0,2	92	518
	Итого полдник:		300	7,83	12,37	65,7	490,3	
	Итого за день:			52,37	68,15	231,85	1 824,54	