

Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г. Саяногорск
Даньшин Д.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ
ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА
ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 7-11 лет)

№ рецептуры блюда	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Понедельник, 1 недели					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7
54-24 К-2020	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200/10	5,3	10,1	55	274,9
433	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	580	14,3	15,2	89	530,3
	Вторник, 1 недели					
	Завтрак					
54-23-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,2	0	0,5	2,8
54-4г-2020	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	8,2	6,3	5	233,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	100	8,2	3,4	10,7	134,9
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	670	21,4	10,4	54,5	550,7
	Обед					
64	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3
124	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
445	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,8	36,4	203,5
297	Гуляш м/говядина	100	12,8	4,1	6,1	112,3
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	810	28,3	21,6	103,6	721,6
	Итого за день	1480	49,7	32	158,1	1272,3
	Среда, 1 недели					
	Завтрак					
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	12,3	10,7	21,6	301,3
Пром.	Джем (молоко сгущенное)	30	0,1	0	14,4	57,9
433	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	530	17,2	11,3	74,1	537,4

№ рецептуры блюда	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Обед					
46	Салат из белокачанной капусты****	60	0,8	0,1	2,9	15,4
20	Суп лапша	200	5,2	2,8	18,5	119,6
443	Картофельное пюре	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	7,5	9,1	12,5	187,5
126	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	810	25,5	18,3	119,5	768,3
	Итого за день	1340	42,7	29,6	193,6	1305,7
<i>**** - в период с 1 марта заменяется на 54-213-2020 «Кукуруза сахарная»</i>						
	Четверг, 1 недели					
	Завтрак					
54-23-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,2	0	0,5	2,8
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	12	25,4	3	316
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	560	14,5	25,4	3,5	355,1
	Пятница, 1 недели					
	Завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-7г-2020	Рис припущенный	150	0,1	0	14,4	57,9
54-2м-2020	Гуляш м/говядина	100	8,5	13,1	3,2	185,6
Пром.	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,2
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
426	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
	Итого за Завтрак	640	18,1	17,2	55	468,8
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Масло сливочное	10	4,6	5,9	0	71,7
54-22к-2020	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом сливочным	200/10	6,8	7,4	24,6	192,7
433	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	590	17,7	14,2	72	487,6

№ рецептуры блюда	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-43-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,4	0	1,5	7,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	210	9,8	10,4	18,4	228,2
54-23 гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	640	20,2	14,2	72,1	518,3
	Обед					
54-83-2020	Салат из белокачанной капусты	60	1	6,1	5,8	81,5
118	Суп гороховый с картофелем	200	4,8	5,8	13,6	125,5
439	Рис припущенный с маслом сливочным	150/10	5,3	4,7	8,6	100
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	7,5	10	5,6	248,2
394	Компот из свежих яблок	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	40	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	820	22,9	27,1	69	718
	Итого за день	1460	43,1	41,3	141,1	1236,3
**** - в период с 1 марта заменяется на 54-/2з-2020 «Икра морковная»						
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21 г-2020	Горошница с маслом сливочным	150/10	6,5	1,3	33,8	204,8
54-6м-2020	Биточек из говядины	100	7,5	13,9	13,1	236,2
426	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	670	23,6	19,4	92,2	699,2
	Обед					
1	Салат бармлей	60	0,5	0,1	1,5	8,5
96	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	5,1	5,8	10,8	115,6
443	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/10	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	14,3	3,2	10	126,5
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	820	31,5	15,5	108,1	697,1
	Итого за день	1490	55,1	34,9	200,3	1396,3

№ рецептуры блюда	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	3,5	4,4	0	53,7
235	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/10	7,2	9,3	21	249
693	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	1,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	570	19,2	17,2	53,9	540,1
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21ч-2020	Кукуруза сахарная**	60	0,6	0,1	15	15,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/10	8,2	6,3	5	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	7,5	10	5,6	248,2
434	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого за Завтрак	680	21,2	17,1	64,4	679
			187,4	161,6	630,7	5366,5

* - Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов общеобразовательных организаций / Новосибирск 2021г | ' к.м.н. С.П. Романенко / общеобразовательных организаций/ Новосибирск 2021г

Овощи свежие в нарезке ** - допускается использование иных овощей.
Фрукт***-допускается выдача иных фруктов, или замена на фруктовые соки