

Согласовано

Селиванова Т.М.

Директор МБОУ «Лицей №1» п.Добринка
Селиванова Т.М.



Двухнедельное меню

для обучающихся МБОУ «Лицей №1» п.Добринка

1-4 классов

(двухразовое питание на сумму 153.00 рубля)

Утверждено

Селиванова Т.М.

Директор ООО «Добринский Общепит»



ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

2024-2025

День 1 Понедельник

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак 238	Котлета куриная	35	15,08	14,6	60,28	226,2
	Чай с сахаром	200/15/	0,97	0,92	4	41,6
	пр. Хлеб пшеничный	25	22,13	20,4	79,6	46,95
	Итого:	275	38,18	35,92	143,88	314,75
	Обед					
29	Салат из овощей	60	1,54	1,02	4,88	36,95
101	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	200/3	8,8	8,3	32,7	233
304	Рис отварной	150	2,43	3,58	24,46	13,98
279	Рыба припущенная	90	26,2	26,8	104,9	371,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,69	0,53	23,71	110,35
	Итого:	763	42,32	43,01	222,58	898,68

День 2 Вторник

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
3	Бургерброд с сыром	30\5\15	15,08	14,6	60,28	226,2

376	Чай с сахаром	200	0,97	0,92	4	41,6
	Итого:	250	16,05	15,52	64,28	267,8
Обед						
29	Салат из овощей	65	1,54	1,02	4,88	36,95
102	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200\15	6,9	6,83	24,58	115,18
261\333	Филе курицы тушеное с картофелем	90\180	26,2	26,8	104,9	371,6
349	Компот	200	1,9	1,1	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,69	0,53	23,71	110,35
338 Фрукты		150	1,8	2	4,9	98
	Итого:	960	41,03	38,28	166,98	864,88

День 3 Среда

№ сб/реп. завтрак	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
175	Каша молочная с сахаром (дружба)	150/5	24,45	23,23	96,25	220,9
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	395	69,07	23,25	111,25	262,5
Обед						
29	Салат из овощей	65	5,08	5,6	20,28	63
96	Рассольник Ленинградский со сметаной на мясном бульоне	250	6,4	6,98	24,5	138,15
268	Отбивная куриная	90	23	23,6	92,25	188,4
302\330	Рис отварной с соусом	150	5,6	5,4	20,4	298,7

389	Кисломолочный напиток	200	8,4	8,6	32,6	194
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,69	0,53	23,71	110,35
	Итого:	815	51,17	50,71	213,74	992,6

День 4 Четверг

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	50\10	20,23	18,74	81,6	189
376	Чай с сахаром	200\15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	275	20,3	18,76	96,6	230,6
Обед						
29	Салат из овощей	65	3,54	3,02	12,88	36,95
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	7,3	7	28,3	156,8
354	Каша гречневая с мясом	150\50	5,31\1,35	5,5\1,58	202,7\4,1	282\14,88
591	Кисель	200	1	1	4,6	106,2
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
пр.	Кондитерское изделие	100	3,05	3,65	13,73	105,68
	Итого:	825	25,24	25,33	274,78	841,37

День 5 Пятница

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
-----------	-----------------------	-----------	-----------	----------	--------------	----------------

Завтрак						
8	Бутерброд с колбасой отварной	30/50	13,32	12,63	52,25	152,8
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	265	13,45	12,65	67,45	214,8
Обед						
29	Салат из овощей	65	3,54	3,02	12,88	36,95
101	Борщ на мясном бульоне	200	6,13	6,75	24,03	117,4
304	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	8,9	32,9	338,9
234\30	Бедро тушенное в соусе	90\30	5,6	5,4	20,4	298,7
349	Компот	200	1,66	1,09	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
	Итого:	800	28,82	28,74	106,92	1063,61

День 6 Понедель

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
210	Яйцо	50	12,08	11,6	48,28	63
376	Чай с сахаром	200	0,97	0,92	4	41,6
2	Бутерброд с джемом	30\5\7	4,58	4,2	16,66	46,76
	Итого:	292	17,63	16,72	68,94	151,36
Обед						
29	Салат из овощей	60	1,54	1,02	4,88	36,95
96	Рассолыник Ленинградский на мясном бульоне	200	6,4	6,98	24,5	138,15

268/333	Плов с мясом	220	23,1	23	92,8	428,6
349	Компот из сухофруктов	200	1,66	1,09	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25\25	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
	Итого:	735	36,39	35,67	138,89	875,36

День 7 Вторник

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
175	Каша молочная с сахаром (манка)	150/5	24,47	23,23	96,1	220,9
377	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	402	24,6	23,25	111,3	282,9
Обед						
29	Салат из овощей	65	1,54	1,02	4,88	36,95
82	Шли из свеж. капусты на мясном бульоне	200	6,13	6,75	24,03	117,4
290	Котлета куриная с соусом	90/30	25,36\0,35	25,52\0,58	107,7\2,1	135,58\14,88
309	Макаронные изделия отварные	150	5,3	5,5	20,7	282
389	Сок	200	2,14	2,04	8,3	97,58
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25\25	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
338 Фрукты		150	1,8	2	4,9	98
	Итого:	940	46,31	46,95	185,31	921,25

День 8 Среда

№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
223	Запеканка творожная со стущеным молоком	50/10	20,23	18,74	81,6	189
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	4	41,6
	Итого:	265	20,3	18,76	85,6	230,6
Обед						
29	Салат из овощей	65	1,54	1,02	4,88	36,95
102	Суп картофельный с горохом	200	5,28	5	20,68	144,83
260	Гуляш из филе куриного	90\30	22,08	22,72	88,6	97,52
304	Каша гречневая	150	8,2	8,9	32,9	338,9
349	Компот из сухофр.	200	1,66	1,09	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25\25	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
	Итого:	785	42,45	42,31	163,77	889,86

День 9 Четверг

№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
пр.	Котлета в тесте	09.04.1900	24,47	23,23	96	220,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	41,6
	Итого:	315	24,54	23,25	111	262,5
Обед						
29	Салат из овощей	65	1,54	1,02	4,88	36,95

114	Суп картофельный с крупой (рис) на мясном бульоне	200	6,9	6,83	24,58	155,18
268	Котлета мясная	90	23,71	23,43	92,85	245,28
128	Картофельное пюре со слив. маслом	150\4,5	6,1	6	24,7	195,8
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,66	1,09	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25\25	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,36\8,47
пр.	Конд. Выпечка	100	3,05	3,65	13,73	105,68
	Итого:	859,5	46,65	45,6	177,37	950,52

День 10 Пятница

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Эн.цен. (ккал)
Завтрак						
204	Котлета куриная	30	18,46	19,95	72,32	209
пр.	Хлеб пшеничный	25	7,3	8,6	55,7	334
377	Чай с лимоном и сахаром	200\15\7	0,13	0,02	15,2	62
	Итого:	362	25,89	28,57	143,22	605
Обед						
29	Салат из овощей	65	1,54	1,02	4,88	36,95
101	Суп рыбный	200	6,13	6,75	24,03	117,4
202\333	Макароны отварные с соусом	150\30	8,2\0,35	8,9\0,58	32,9\4,1	338,9\14,88

268	Сосиска отварная	90	20,36	20	80,59	235,58
369	Компот	200	1,66	1,09	4,01	132,8
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	30\30	2,02\1,67	2,24\1,34	8\4,7	70,39\68,47
	Итого:	795	41,93	41,92	163,21	1015,37