Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей №39

Утверждаю

Приказ № 23 от 15.02.2021 г.

Директор МАОУ лицей №39

Н.И. Сайфетдинова

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ НА 2021ГОД

г.Нижний Тагил 2021г.

Примерное 2-х недельное меню <u>бесплатного горячего питания 1 – 4 классов</u>

2021 учебный год.

1 НЕДЕЛЯ	
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	140/30г	Плов по - узбекски	45/100	Омлет натуральный с колбасой	125/5г	Каша молочная «Дружба»	200г	Макароны запеченные с сыром	200г
Масло сливочное	20г	Коржик молочный	45г	Слойка с повидлом	75г	Сосиска отварная	60г	Зеленый горошек	40г
Чай с лимоном	200г	Чай со сгущенным молоком	200г.	Сыр-твердый (порциями)	15г	Масло сливоч.	15г	Пирожок с мясом	85г
Хлеб «Рябинушка»	30г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Какао «Несквик» на молоке	200г	Кисель «Золотой шар»	200г	Напиток «Золотой шар»	200г
				Хлеб «Рябинушка»	20г	Фрукт - яблоко	180г	Хлеб «Рябинушка»	30г
						Хлеб «Рябинушка»	30г		

2 неделя									
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК								
ПОНЕДЕЛЬНИК		**ВТОРНИК**		**СРЕДА**		**ЧЕТВЕРГ**		**ПЯТНИЦА**	
Омлет натуральный	120/5г	**Каша молочная геркулесовая**	200/ 10г	**Каша молочная пшенная**	200г	**Запеканка из творога со сгущенным молоком**	100/20г.	**Каша молочная рисовая с изюмом**	200/ 10г
Кукуруза-консервированная	40г	**Колбаса отварная**	90г	**Котлета натуральная из филе птицы**	60г	**Сырная палочка**	60г	**Масло сливоч.**	15г
Сосиска в тесте	60/60г	**Ватрушка «Лакомка»**	75г	**Чай с молоком**	200г	**Чай с лимоном**	200г	**Турбинка песочная с повидлом**	80г
Какао «Несквик»	200г.	**Кофейный напиток**	200г	**Фрукт - яблоко**	200г	**Хлеб «Рябинушка»**	30г.	**Фрукт - банан**	200 г
Хлеб «Рябинушка»	25г	**Хлеб «Рябинушка»**	20г	**Хлеб «Рябинушка»**	20г		.	**Кисель «Золотой шар»**	200г
								Батон - формовой	20г

Заведующий производством _____ Шелепова С.В.

Исполнитель _____ Штрокова Н.В.

Примерное 2 – х недельное меню

платных горячих обедов 5 - 11 классов

2021 учебный год.

1 неделя									
ГОРЯЧИЙ									
ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Суп из разных овощей с зеленым горошком	250/10г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25г	Суп – пюре картофельный с гренками	250/ 5г.	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/ 10г.	Борщ со свежей капустой со сметаной	250/ 10г
Бифштекс рубленный из говядины	50г	Кура отварная	100г	Котлета куриная с соусом и сыром	90/30г	Рыба -припущенная	55/5г	Гуляш из говядины	45/ 45г
Макароны отварные	170г	Пюре картофельное	180 г	Рис припущенный с овощами	190г	Пюре картофельное	150г	Греча отварная	150г
Помидор свежий	20г	Салат из свеклы «Бурячок»	40г	Зеленый горошек	20г	Огурец свежий	15г	Компот из свежих яблок	200г
Сок яблочный	200 г	Кисель Золотой шар	200 г	Компот из сухофруктов	200г	Компот из кураги	200 г	Батон - формовой	40г.
Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Сырная палочка	40г		
Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Рябинушка»	30г		

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Щи со свежей капустой и сметаной	250/10г.	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250г	Борщ с фасолью и картофелем	250/10г	Суп пюре из зеленого горошка	250г.	Суп гороховый с гренками	250/10г
Шницель из говядины	80г	Суфле мясное куриное	95г	Филе куриное отварное	85г	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	70/30	Котлета рубленная из птицы	95г
Рис припущенный с овощами	150г	Макароны отварные	200г	Пюре -картофельное	200г	Греча отварная	170г	Пюре картофельное	200г
Зеленый горошек	10г.	Помидор свежий	40г	Огурец свежий	20г	Пюре из свеклы	30г	Салат «Витаминный»	70г
Напиток «Золотой шар»	200г	Сок яблочный	200г.	Напиток из шиповника	200г	Компот из кураги	200 г	Компот из свежих яблок	200г.
Хлеб «Рябинушка	20г	Хлеб «Рябинушка	20 г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Батон - формовой	40г
Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Ржаной»	30г		

Заведующий производством _____ С.В.Шелепова

Исполнитель _____ Н.В.Штрокова

Примерное 2-х недельное меню <u>бесплатного горячего питания 1 – 4 классов</u>

для детей инвалидов на 2021 учебный год.

1 НЕДЕЛЯ	
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	140/30	Плов по - узбекски	60/ 150г	Омлет натуральный с колбасой	130/5г	Каша молочная «Дружба»	200/10г	Макароны с сыром	200г
Масло сливочное	20г	Коржик молочный	45г	Слойка с повидлом	75г	Сосиска отварная	60г	Зеленый горошек	35г
Чай с лимоном	200г	Чай со сгущенным молоком	200г.	Сыр твердый (пор.)	15г	Масло слив. (порц.)	15г	Пирожок с мясом	85г
Хлеб «Рябинушка»	30г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Какао «Несквик» на молоке	200г	Кисель «Золотой шар»	200г	Напиток «Золотой шар»	200г
				Хлеб «Рябинушка»	20г	Фрукт - яблоко	180г	Хлеб «Рябинушка»	30г
						Хлеб «Рябинушка»	30г		

ГОРЯЧИЙ ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Суп из разных овощей с зеленым горошком	250 /10г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25г	Суп – пюре картофельный с гренками	250/ 5г.	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250 /10г.	Борщ со свежей капустой со сметаной	250 10г
Бифштекс рубленный из говядины	55г	Кура отварная	90г	Котлета куриная с соусом и сыром	90/30	Рыба припущенная	60/5г	Гуляш из говядины	50/50
Макароны отварные	150г	Капуста тушенная	150 г	Рис припущенный с овощами	160г	Пюре картофельное	150г	Греча отварная	200г
Помидор свежий	45г	Помидор свежий	20г	Зеленый горошек	35г	Огурец свежий	40г	Компот из свежих яблок	200г
Сок яблочный	200 г	Кисель Золотой шар	200 г	Компот из сухофруктов	200г	Компот из кураги	200 г	Батон - формовой	40г.
Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г		
Хлеб «Дарницкий»	20г	Хлеб «Дарницкий»	20г	Хлеб «Дарницкий»	20г	Хлеб «Дарницкий»	20г		

2 неделя											
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК										
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Омлет натуральный	110/5г	Каша молочная геркулесовая	200г	Каша молочная пшенная	200г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20г.	Каша молочная рисовая с маслом	200/10г
Кукуруза-консервированная	40г	Колбаса отварная	90г	Котлета натуральная из филе птицы	60г	Сырная палочка	50г	Турбинка песочная с повидлом	80г
Сосиска в тесте	60/60	Ватрушка «Лакомка»	75г	Чай с молоком	200г	Чай с лимоном	200г	Масло слив. (пор.)	15г
Какао «Несквик»	200г.	Кофейный напиток	200г	Фрукт - яблоко	200г	Хлеб «Рябинушка»	30г.	Фрукт - банан	200 г
Хлеб «Рябинушка»	25г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г		.	Кисель «Золотой шар»	200г
								Хлеб «Рябинушка»	20г

ГОРЯЧИЙ ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Щи со свежей капустой и сметаной	250/ 10г.	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250г	Борщ с фасолью и картофелем	250/10г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10г.	Суп гороховый с гренками	250/ 10/5 г
Шницель из говядины	80г	Суфле мясное куриное	100г	Филе куриное отварное	70г	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	90/30	Котлета рубленная из птицы	120г
Рис припущенный с овощами	170г	Макароны отварные	200г	Пюре -картофельное	180г	Греча отварная	150г	Пюре картофельное	180г
Зеленый горошек	30г.	Помидор свежий	35г	Огурец свежий	35г	Пюре из свеклы	45г	Салат «Витаминный»	55г
Напиток «Золотой шар»	200г	Сок яблочный	200г.	Булочка «Домашняя»	50г	Компот из кураги	200 г	Компот из свежих яблок	200г .
Хлеб «Рябинушка	20г	Хлеб «Рябинушка	20 г	Напиток из шиповника	200г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Батон - формовой	40г
Хлеб «Ржаной»	20г	Хлеб «Ржаной»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Ржаной»	20г		
				Хлеб «Ржаной»	20г				

Заведующий производством _____ Шелепова С.В.

Исполнитель _____ Штрокова Н.В.

Примерное 2-х недельное меню <u>бесплатного горячего питания 5 –11 классов</u>

для детей инвалидов на 2021 учебный год.

1 НЕДЕЛЯ	
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Пудинг из творога с изюмом и сгущенным молоком	150/ 30г	Плов по - узбекски	80/ 150г	Омлет натуральный с колбасой	140/5г	Каша молочная «Дружба»	200/10г	Макароны с сыром	200г
Масло сливочное	20г	Коржик молочный	45г	Слойка с повидлом	75г	Сосиска отварная	60г	Зеленый горошек	40г
Чай с лимоном	200г	Чай со сгущенным молоком	200г.	Сыр –твердый (порц.)	20г	Масло слив. (порц.)	15г	Пирожок с мясом	85г
Хлеб «Рябинушка»	30г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Какао «Несквик» на молоке	200г	Кисель «Золотой шар»	200г	Напиток «Золотой шар»	200г
				Хлеб «Рябинушка»	20г	Фрукт - яблоко	180г	Хлеб «Рябинушка»	30г
						Хлеб «Рябинушка»	30г		

ГОРЯЧИЙ ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Суп из разных овощей с зеленым горошком	250/ 10г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25г	Суп – пюре картофельный с гренками	250/ 5г.	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/ 10г.	Борщ со свежей капустой со сметаной	250/10г
Бифштекс рубленный из говядины	85г	Кура отварная	110г	Котлета куриная с соусом и сыром	130/30г	Рыба припущенная	65/5 г	Гуляш из говядины	65/65г
Макароны отварные	200г	Пюре картофельное	180 г	Рис припущенный с овощами	200г	Пюре картофельное	180г	Греча отварная	200г
Помидор свежий	35г	Салат из свекля «Бурячок»	70г	Зеленый горошек	45г	Огурец свежий	15г	Компот из свежих яблок	200г
Сок яблочный	200 г	Кисель Золотой шар	200г	Компот из сухофруктов	200г	Сырная палочка	50г	Булочка «Домашняя»	65г.
Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20 г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Компот из кураги	200г	Батон - формовой	40г
Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Дарницкий»	20г	Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Рябинушка»	20г		
						Хлеб «Дарницкий»	30г		

2 неделя									
ГОРЯЧИЙ	ЗАВТРАК								
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Омлет натуральный	140/5г	Каша молочная геркулесовая	200г	Каша молочная пшенная	200г	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/20г.	Каша молочная рисовая с маслом	200/10г
Кукуруза-консервированная	40г	Колбаса отварная	90г	Котлета натуральная из филе птицы	80г	Сырная палочка	60г	Масло слив. (порц.)	15г
Сосиска в тесте	60/60г	Ватрушка «Лакомка»	75г	Чай с молоком	200г	Чай с лимоном	200г	Турбинка песочная с повидлом	80г
Какао «Несквик»	200г.	Кофейный напиток	200г	Фрукт - яблоко	200г	Хлеб «Рябинушка»	30г.	Фрукт - банан	200 г
Хлеб «Рябинушка»	25г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г		.	Кисель «Золотой шар»	20г
								Хлеб «Рябинушка»	30г

ГОРЯЧИЙ ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Щи со свежей капустой и сметаной	250/ 10г	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250г	Борщ с фасолью и картофелем	300/10г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10г.	Суп гороховый с гренками	250/ 10/5г
Шницель из говядины	110г	Суфле мясное куриное	110г	Филе куриное отварное	110г	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	120/30г	Котлета рубленная из птицы	130г
Рис припущенный с овощами	200г	Макароны отварные	200г	Пюре -картофельное	200г	Греча отварная	200г	Пюре картофельное	200г
Зеленый горошек	40г.	Помидор свежий	50г	Огурец свежий	35г	Пюре из свеклы	50г	Салат «Витаминный»	65г
Напиток «Золотой шар»	200г	Сок яблочный	200г.	Яйцо вареное	40г	Компот из кураги	200 г	Пирожок с мясом	75г.
Хлеб «Рябинушка	20г	Фрукт - яблоко	200 г	Напиток из шиповника	200г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Компот из свежих яблок	200г
Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Рябинушка	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Ржаной»	30г	Батон - формовой	40г
		Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Ржаной»	30г				

Заведующий производством _____ Шелепова С.В.

Исполнитель _____ Штрокова Н.В.

Примерное 2 – х недельное меню

бесплатного горячего питания 5 - 11 классов

для малообеспеченных детей на 2021 учебный год.

1 неделя									
ГОРЯЧИЙ									
ОБЕД									
ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Суп из разных овощей с зеленым горошком	250/ 10г.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25г	Суп – пюре картофельный с гренками	250/ 5г.	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/ 10г.	Борщ со свежей капустой со сметаной	250/ 10г
Бифштекс рубленный из говядины»	85г	Кура отварная	120г	Котлета куриная с соусом и сыром	115/30г	Рыба припущенная	60/ 5г	Гуляш из говядины	65/ 65г
Макароны отварные	200г	Пюре картофельное	200 г	Рис припущенный с овощами	200г	Пюре картофельное	170г	Греча отварная	200г
Помидор свежий	25г	Салат из свеклы «Бурячок»	70г	Зеленый горошек	35г	Огурец свежий	15г	Компот из свежих яблок	200г
Сок яблочный	200 г	Пирожок с мясом	80 г	Слойка с повидлом	75г	Компот из кураги	200 г	Булочка «Домашняя»	55г.
Хлеб «Рябинушка»	20г	Кисель Золотой шар	200г	Компот из сухофруктов	200г	Сырная палочка	50г	Батон - формовой	40г
Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Рябинушка»	30г		
		Хлеб «Дарницкий»	30г	Хлеб «Дарницкий»	30г				

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК		ВТОРНИК		СРЕДА		ЧЕТВЕРГ		ПЯТНИЦА	
Щи со свежей капустой и сметаной	250 10г.	Суп с домашней лапшой на курином бульоне	250г	Борщ с фасолью и картофелем	300/10г	Суп пюре из зеленого горошка	250г.	Суп гороховый с гренками	250/ 10/5г
Шницель из говядины	120г	Суфле мясное куриное	110г	Филе куриное отварное	125г	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	135/30г	Котлета рубленная из птицы	130г
Рис припущенный с овощами	200г	Макароны отварные	200г	Пюре -картофельное	200г	Греча отварная	200г	Пюре картофельное	200г
Зеленый горошек	35г.	Помидор свежий	50г	Огурец свежий	45г	Пюре из свеклы	60г	Салат «Витаминный»	65г
Напиток «Золотой шар»	200г	Сок яблочный	200г.	Яйцо вареное	40г	Компот из кураги	200 г	Компот из свежих яблок	200г.
Хлеб «Рябинушка	20г	Фруки - яблоко	200 г	Напиток из шиповника	200г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Пирожок с мясом	75г
Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Рябинушка	20г	Хлеб «Рябинушка»	20г	Хлеб «Ржаной»	30г	Батон - формовой	40г
		Хлеб «Ржаной»	30г	Хлеб «Ржаной»	30г				

Заведующий производством _____ С.В.Шелепова

Исполнитель _____ Н.В.Штрокова

В настоящем документе
прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 12 листов

Директор МАОУ лицей № 39
Н.И. Сайфетдинова

Обновить | Настройка

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей №39

Приложение 2
к СанПиН 2.4.5.2409-08

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
222	Пудинг из творога с изюмом и сгущ. Молоком	140	18	14	46	386	0,1	1	83		254	280	38	1
14	Масло сливочное	20	0,2	14	0,3	132			80		5	6		0,04
377.	Чай с лимоном	200		2	10	42		2			15	23	12	2
	Хлеб Рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
99.	Суп из разных овощей	.250/10	2	5	10	96		6		2	29	86	36	2
59.	Бифштекс рубленный из говядины	45	5,7	12,7	0,7	154					10		90	
309.	Макароны отварные	150	5	4	26	168				2	4	36	21	1
	Помидор свежий	25	0,2	0,05	1	6		3	10	0,1	2,5		3	0,07
	Сок яблочный	200	1		20	90		4	2		14	14	10	0,2
	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8	42								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		38	53	159	1246								

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
444	Плов по - узбекски	45/150	14	19	45	420		17			19	266	52	3,6
456.	Коржик молочный	45	5	8	48	286			8		19	48	17	1
378.	Чай с молоком	200	2	1	16	81		1	10		126	93	15	
	Хлеб Рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
97.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	10	5	16	161	1	12	25		86	2	59	1,5
288.	Кура отварная	100	28	31	0,5	390		2	120		68	7	25	1,7
	Помидор свежий	30	0,2	0,05	1	6		3	10	0,1	2,5		3	0,07
136	Капуста тушенная	150	3,4	4,9	14,3	113		26	48		84	61	21	1
82	Кисель Золотой шар	200			8	5	27	34	19	24		20		
	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8	42								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52				1	9	35	13	
	Итого		69	70	193	1634								

День: среда

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
212	Омлет натуральный с колбасой	125/5	14	28	2,5	324	1	0,2	269		89	229	18	2,6
15	Сыр твердый (порц.)	15	3,5	4,4		54		0,1	39		132	75	5	0,1
418	Слойка с повидлом	75	4,4	8,3	35	233			11		14	45	16	0,87
	Какао "Несквик"	200	3	3	15	108		7		2	108	188	25	2
	Хлеб Рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
171.	Суп - пюре картофельный с гренками	.250/010	3	3	20	158								
296.	Котлета куриная с соусом и сыром	70/30	10	12	10	205			80		78	61	16	75
304.	Рис припущенный с овощами	180	4	5	40	224			30		3	70	20	
	Зеленый горошек	30	1	0,7	1,6	13								
349	Компот из сухофруктов	200	1		32	132		1			32	23	17	1
	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8	42								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		49	64	201	1623								

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
175.	Каша "Дружба" молочная	200	3	9	23	183		2	72		92	128	27	1
263	Сосиска отварная	60	32	16	0,3	165			20		19	82	11	1
14	Масло слив.(порц)	15	0,08	7,5	0,13	99			40		2,4	3		0,03
82	Кисель Золотой шар	200			8	5	27	34	19	24		20		
	Фрукт яблоко	180	0	0	21	99		21			36	24	18	4
	Хлеб Рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
119.	Рассольник "Ленинградский"	.250/010	2	5	12	107		8			29	56	24	1
43.	Рыба припущенная	45/5	10	3,4	0,1	73		1			62	270	43	1
128.	Пюре картофельное	150	3	10	19	180		19	52		43	1	28	1
	Свежий огурец	15			1	7		1	36				4,5	
348.	Компот из кураги	.200	1		27	114		1		1	32	21	17	
	Хлеб Дарницкий	20	1,3	0,2	8	42								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		57	52	157	1204								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
204	Макароны отварные с сыром	200	13,5	16	34	334		0,22	115		295	202	20	1,2
	Зеленый горошек	40	1		3	15		3			7	17	7	
406	Пирожок с мясом	85	10,6	4,8	31,5	208			8		18	95	26	1
80	Напиток "Золотой Шар"	200			6	4	27	33	17	23	108	20	25	
	Хлеб Рябинушка	30	3	0	16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
82.	Борщ со св. капустой и сметаной	250/10	2	5	11	103		10			49	54	26	1
260.	Гуляш из говядины	40/40	6	6	1,2	88					9	61	9	1
302.	Греча отварная	150	7	8	33	233			33		22	175	116	4,2
338	Компот из свежих яблок	200			28	114		2			6	4	4	
0	Батон формовой	40	3	1	20	104								
	Итого		47	41	184	1281								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
210.	Омлет натуральный	120/5	13	20	3	244			250		81	174	12	2
	Кукуруза консерв.	40			3	15								
420	Сосиска в тесте	60/60	5	7	14	135			3,75		135	52	12	0,7
	Какао Несквик	200	3	3	15	108		7			108		188	252
	Хлеб рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	0
	Горячий обед													
88	Щи из свежей капусты со сметаной	.250/10	2	5	8	90		16			49	49	22	1
268	Шницель из говядины	65	8,4	24	10	301	0,3	3	31		28	120	39	1
304	Рис отварной с овощами	130	4	5	37	210			26		3	61	18	
	Зеленый горошек	10	0,8	0,56	1,3	8								
80	Напиток "Золотой Шар"	200			18	75								
	Хлеб Ржаной	20	3,3	0,2	9	43								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		42	64	154	1361								

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: 2020 -2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
173	Каша молочная геркулесовая	200/10	9	13	40	318		1	54		158	265	72	2
243	Колбаса отварная	90	9	27	0,4	291			36		13	144	18	2
66.	Ватрушка "Лакомка"	75	6	9	24	216								
379	Кофейный напиток	200	3	3	15	100		7			125	90	14	0,13
	Хлеб рябинушка	20	3	0	16	78				1	9	35	13	0
	Горячий обед													
113.	Суп с домашн. лапшой на кур. бульоне	250	2,5	5,5	11	115		0,5	12,5		28	39	11	0,65
300.	Суфле мясное куриное	80	10	17	3	220		1	108		44	74	12	1
309.	Макароны отварные	150	5	4,5	26	168				2	4,5	36	21	1
	Помидоры свежие	25	0,28		1	6								
	Сок яблочный	200	1		20	90		4	2		14	14	10	0,2
	Хлеб Ржаной	20	3,3	0,2	9	43								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		54	79	186	1697								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горчий завтрак													
303	Каша молочная пшенная	200	5,6	6	32	210					14	114	40	1
	Котлета натуральная из филе птицы	60	19	8	0	148			40		3	3		
378	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81		1,3	10		126	93	15	0,4
	Фрукт яблоко	200	0	0	21	99		21			36	24	18	4
	Хлеб рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	0
	Горячий обед													
84.	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	.250/10	3	5	14	128		26	2	2	54	100	34	2
288	Филе куриное отварное	60	13	15	0,3	197		1,3	59		33	100	12	1,3
128.	Пюре картофельное	140	3	10	19	180	0,15	19	52,5		43	1,3	28	1
	Огурец свежий	20			1	7		1	36				4,5	
769	Булочка "Домашняя"	40	3,2	5	24	157								
388.	Напиток из шиповника	200	0,6	0,26	21	88		100			21	3	3	
	Хлеб Ржаной	20	3,3	0,2	9	43								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		56	51	195	1468								

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущ. молоком	100/20	20	15	39	378		0,6	90		274	300	38	1
	Сырная палочка	60	7	14	1,2	157		2,2	100	3	152	111	1,2	0,5
377.	Чай с лимоном	200		2	10	42		2			15	23	12	2
	Хлеб рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
170	Суп картофельный с макаронными изделиями	250/10	2,7	2,8	17,5	118	0,1	8,2			29	67	27	1
279.	Тефтели из говядины с рисом и сметанным	60/30	4	5	5	84		0,2	21		14	57	11	0,4
171.	Греча отварная	150	7,5	8,3	33	233			33		22	175	117	4
134	Пюре из свеклы	55	1	4	5	59		2,7	27		30	26	9,2	0,5
348	Компот из кураги	200	1		28	115		1			32	22	17,8	0,5
	Хлеб Ржаной	20	3,3	0,2	9	43								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		51	52	185	1359								

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: 2021

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерге-	Витамины (мг)				Минеральные			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий завтрак													
177	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	6	11	48	315		1	55		138	167	40	1
14	Масло слив.(порц)	15	0,08	7,5	0,13	99			40		2,4	3		0,03
449	Турбинка песочная с повидлом	80	4,8	18	33	307			11		14	44	16	1
66.	Фрукт - банан	200	3	1	42	192								
82	Кисель Золотой шар	200			8	5	27	34	19	24		20		
	Хлеб рябинушка	20	3		16	78				1	9	35	13	
	Горячий обед													
102.	Суп гороховый с гренками	250	5	5	16	148		6			42	88	35	2
294.	Котлеты рубленные из птицы	100	18	16	16	285		1	52		58	80	22	4
128.	Пюре картоф.	150	3	10	19	180	0,15	19	52,5		43	1,3	28	1
49	Салат Витаминный"	35	0,6	2,2	3	34		11			11	12	6	0,2
342.	Компот из свежих яблок	200			28	114		2			6	4	4	
	Батон - формовой	40	3	1	20	104								
	Итого		46	72	249	1861								

Составил _____ Штрокова Н.В.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ лицей №39
Н.И. Сайфетдинова

Примерное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: 2021
Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
99	Суп из разных овощей	250/10	2	5	10	96		6		2	29	86	36	2
59	Бифштекс рубленный из говядины	50	6	13	1	171					11		95	
309	Макароны отварные	170	7	6	35	224				3	6	49	28	1,4
	Помидор свежий	20	0,2	0,05	1	6		3	10	0,1	2,5		3	0,07
	Сок яблочный	200	1		20	90		4	2		14	14	10	0,2
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Хлеб Дарницкий	30	2	0,3	12	62								
	Итого		20	25	100	701								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: 2021
Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250/25	10	5	16	161	1	12	25		86	2	59	1,5
288	Кура отварная	100	35	38	0,7	490	0,06	3,5	140	0	80	8	29	2
128	Пюре картоф.	180	4	13	25	240	0,2	25	70		58	1,8	38	1,5
16	Салат из свеклы "Бурячок"	40	0,6	9	3,4	98								
82	Кисель Золотой шар	200			8	5	27	34	19	24		20		
	Хлеб Дарницкий	30	2	0,3	12	62								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Итого		53	66	87	908								

День: среда
Неделя: первая
Сезон: 2021
Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
171	Суп - пюре картофельный с гренками	250/10	3	3	20	158								
296	Котлета куриная с соусом и сыром	90/30	19	25	19	380			160		156	123	31	150
304	Рис припущенный с овощами	200	4,5	5,5	45	252			32	0	4	73	22	0
	Зеленый горошек	20	1	0,7	1,6	13								
348	Компот из	200	1		32	132		1						

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
96	Рассольник "Ленинградский"	250/10	2	5	12	107		8			29	56	24	1
43	Рыба припущенная	55/5	12	4,2	0,12	89		1						
128	Пюре картоф.	150	4	13	25	240	0,2	25	70		58	1,8	38	1,5
	Огурец свежий	15			1	7		1	36				4,5	
348	Компот из кураги	.200	1		27	114		1		1	32	21	17	0
	Сырная палочка	40	4	7	3	95								
	Хлеб Рябинушка	30	2,4	0,6	31	78								
	Итого		25	30	99	730								

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
82	Борщ со свежей капустой и сметаной	250/10	2	5	11	103		10			49	54	26	1
260	Гуляш из говядины	45/45	9	10	1,8	132					13	92	13	2
171	Греча отварная	150	9	10	40	280			40		27	210	140	5
342	Компот из свежих яблок	.200			28	114		2			6	4	4	
	Батон - формовой	40	3	1	20	104								
	Итого		23	26	100	678								

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
88	Щи со свежей капустой и сметаной	250/10	2	5	8	90		16			49	49	22	1
268	Шницель из говядины	80	12	34	14	430	0,4	4	44		40	172	56	2
	Зеленый горошек	25	1	0,7	1,6	13								
304	Рис припущенный с овощами	150	4,5	5,5	45	252			32	0	4	73	22	0
80	Напиток Золотой шар	200			18	75								
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Хлеб Ржаной	30	5	0,3	13	64								
	Итого		23	46	120	974								

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
113	Суп с домаш.лапшой на кур.бульоне	250	2,5	5,5	11	115		0,5	12,5		28	39	11	0,65
300	Суфле мясное куриное	90	14	24	4	308		1,4	152		62	104	17	1,4
309	Макароны отварные	200	7	6	35	224				3	6	49	28	1,4
	Помидор свежий	45	0,4	0,01	1,3	8								
	Сок яблочный	200	1		20	90		4	2		14	14	10	0,2
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Хлеб Ржаной	30	5	0,3	13	64								
	Итого		28	36	104	859								

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем	250/10	3	5	14	128		26	2	2	54	100	34	2
288	Филе куриное отварное	85	20	23	0,4	295		2	88		50	150	18	2
128	Пюре картоф.	200	4	13	25	240	0,2	25	70		58	1,8	38	1,5
	Огурец свежий	15			1	7		1	36				4,5	
388	Напиток из шиповника	200	0,6	0,26	21	88		100			21	3	3	
	Хлеб Рябинушка	20	1,6	0,4	21	52								
	Хлеб Ржаной	30	5	0,3	13	64								
	Итого		36	47	95	935								

День: четверг

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
170	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118	0,1	8,2			29	67	27	1
279	Тефтели из говядины с рисом со сметанным соусом	80/30	7	8	9	140		0,4	33		22	82	16	0,6
171	Греча отварная	180	9	10	40	280			40		27	210	140	5
134	Пюре из свеклы	40	1,3	5,4	6,25	73		3,4	33		37	32	11,4	0,6
348	Компот из кураги	200	1		28	115		1			32	22	17,8	0,5
	Хлеб Рябинушка	30	3		16	78				1	9	35	13	
	Хлеб Ржаной	30	5	0,3	13	64					7	32	9	1
	Итого		29	27	130	868								

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: 2021

Возрастная категория: старше 11

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Горячий обед													
102	Суп гороховый с гренками	250/10	5	5	16	148		6			42	88	35	2
294	Котлета рубленая из птицы	95	23	21	21	371		1,3	67		75	104	28	5
128	Пюре картоф.	200	4	13	25	240	0,2	25	70		58	1,8	38	1,5
49	Салат "Витаминный"	80	1,3	5	7	77		26			25	27	13	0,5
342	Компот из свежих яблок	.200			28	114		2			6	4	4	
	Батон - формовой	40	3	1	20	104								
	Итого		31	20	114	714								

Составил Штрокова Н.В.

В настоящем документе
прошнуровано, пронумеровано,
скреплено печатью 8 листов

Директор МАОУ лицей № 39
Н.И. Сайфетдинова