

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лицей» р. п. Степное Советского района  
Саратовской области

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ МБОУ «ЛИЦЕЙ» р. п. СТЕПНОЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 1</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,35</b>	<b>38,65</b>	<b>67,75</b>	<b>706,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Школьный"	100	1,60	7,4	6,6	99,5	39

	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,50	133,5	54-7с-2020
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-2м-2020
	Капуста тушёная	200	4,8	6,8	19,10	158,3	54-8г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>35,35</b>	<b>38,25</b>	<b>110,60</b>	<b>936,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,70</b>	<b>76,90</b>	<b>178,35</b>	<b>1643,70</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 2</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	187,6	54-13к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,25</b>	<b>43,45</b>	<b>85,95</b>	<b>671,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020

	Суп картофельный с крупой	300	2,1	2,3	17,4	102	138
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,20	443	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
			27,75	31,25	130,00	918,9	
<b>Итого за обед</b>			<b>55,5</b>	<b>62,5</b>	<b>260</b>	<b>1837,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>80,75</b>	<b>105,95</b>	<b>345,95</b>	<b>2509,70</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 3</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Оладьи с молоком сгущенным	200/50	20,3	20,7	120,8	748	280
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд с повидлом	50/50	4,1	12,6	55,6	349	2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>24,7</b>	<b>33,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1124,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	21
	Свекольник	300	2,4	6,2	17,8	136,5	35

	Котлета рыбная	120	17	3,4	10,3	139,1	54-3р-2020
	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>33,95</b>	<b>22,45</b>	<b>132,00</b>	<b>868,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,65</b>	<b>55,75</b>	<b>315,10</b>	<b>1993,10</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 4</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	21,1	32,4	5,3	395,4	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,85</b>	<b>57,95</b>	<b>37,15</b>	<b>799,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	100	2,5	0,1	24,8	107,5	55
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2	4,7	8,8	85,5	54-1с-2020

	Курица отварная	100	32,20	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	297
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,20	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>53,15</b>	<b>17,25</b>	<b>135,80</b>	<b>912,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>85,00</b>	<b>75,20</b>	<b>172,95</b>	<b>1711,90</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>	<b>День 5</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	250	42,3	26,6	41,6	578,9	54-1г-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>53,05</b>	<b>52,15</b>	<b>73,45</b>	<b>982,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	1,6	7	7	97	ТК-302

	Суп картофельный с горохом	300	10	7	24,5	199,7	54-8с-2020
	Котлета из курицы	120	23	5,3	16,2	203,4	54-5м-2020
	Картофель тушеный	230	5,1	14	34,8	290	216
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>45,05</b>	<b>33,95</b>	<b>140,2</b>	<b>1052,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>98,10</b>	<b>86,10</b>	<b>213,65</b>	<b>2034,90</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 6</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>25,85</b>	<b>45,85</b>	<b>80,55</b>	<b>841,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,1	78
	Суп картофельный с клецками	300	6,9	5	17,1	141	54-6с-2020

	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	160	18,7	14	11,5	236,6	471
	Каша пшеничная рассыпчатая	185	8,4	4,7	49,3	263	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>41,45</b>	<b>31,45</b>	<b>145,7</b>	<b>1015,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,3</b>	<b>77,3</b>	<b>226,25</b>	<b>1857,1</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 7</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Оладьи с молоком сгущенным	200/50	20	15,5	90,6	561	280
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	20,7	120,8	748	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>30,85</b>	<b>61,75</b>	<b>236,75</b>	<b>1686,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	100	13	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	138

	Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	330
	Котлета из говядины	120	22	21,7	19,5	362,1	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>56,95</b>	<b>32,55</b>	<b>133,00</b>	<b>1016,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>87,80</b>	<b>94,30</b>	<b>369,75</b>	<b>2702,30</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 8</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Омлет натуральный	250	21	32,4	5,3	395,4	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>31,75</b>	<b>57,95</b>	<b>37,15</b>	<b>799,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат луковый	100	1,6	9	7	116,3	2

	Рассольник ленинградский	300	7,1	9,3	20,4	194,1	54-3с-2020
	Рагу из курицы	250	26,3	8,8	21,9	271,8	54-22м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>40,35</b>	<b>27,75</b>	<b>107,00</b>	<b>844,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>72,10</b>	<b>85,70</b>	<b>144,15</b>	<b>1643,50</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 9</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	9,1	11,5	38,1	292,5	ТК 182
	Хлеб пшеничный	50	3,35		25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
<b>Итого за завтрак</b>			<b>19,85</b>	<b>36,7</b>	<b>69,95</b>	<b>696,4</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	ТК-302
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	9,2	15,2	171,3	54-2с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	17,1	8,9	7,6	176,5	54-11р-2020

	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>35,45</b>	<b>33,15</b>	<b>131,50</b>	<b>969,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,30</b>	<b>69,85</b>	<b>201,45</b>	<b>1665,80</b>	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2</b>	<b>День 10</b>						
<b>ЗАВТРАК</b>	Запеканка из творога	250	42,3	26,60	41,6	578,9	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с повидлом	50/50	4,1	12,6	55,6	349	2
<b>Итого за завтрак</b>			<b>46,6</b>	<b>39,2</b>	<b>103,7</b>	<b>954,7</b>	
<b>ОБЕД</b>	Зеленый горошек	100	3,75	0	7,5	43,8	пром.
	Суп картофельный с фасолью	300	6,8	4,6	14,4	126	54-9с-2020
	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179	54-9г-2020
	Котлета из курицы	120	23	5,3	16,2	203,4	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020

	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>42,70</b>	<b>20,65</b>	<b>114,00</b>	<b>814,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>89,30</b>	<b>59,85</b>	<b>217,70</b>	<b>1768,90</b>	