

«УТВЕРЖДАЮ»

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

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ МБОУ «ЛИЦЕЙ» р. п. СТЕПНОЕ  
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша "Дружба"	200	5	6,9	23,9	178	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>19,95</b>	<b>36,85</b>	<b>61,75</b>	<b>662,3</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Школьный"	80	1,30	5,9	5,3	79,6	39
	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к	200	2,1	2	15,00	89	54-7с-2020

	Гуляш из говядины	90	15,2	15,2	3,5	212,5	54-2м-2020
	Капуста тушёная	150	3,2	5	14,50	118,7	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>27,15</b>	<b>28,75</b>	<b>96,00</b>	<b>761,80</b>
<b>Итого за день</b>				<b>47,10</b>	<b>65,60</b>	<b>157,75</b>	<b>1424,10</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	200	8,2	10,8	38,5	283,5	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>23,35</b>	<b>40,75</b>	<b>76,35</b>	<b>767,8</b>
<b>ОБЕД</b>	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020

	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,5	11,6	68	138
	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,60	354,4	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.
<b>Итого за обед</b>			<b>23,35</b>	<b>26,55</b>	<b>114,60</b>	<b>796,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,7</b>	<b>67,3</b>	<b>190,95</b>	<b>1564,1</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	150/50	15,2	15,5	90,6	561	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>19,6</b>	<b>28,1</b>	<b>152,9</b>	<b>937,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	21
	Свекольник	200	1,6	4,1	11,87	91	35
	Котлета рыбная (минтай)	100	14,1	2,8	8,6	115,9	54-3р-2020

	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	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>28,45</b>	<b>17,85</b>	<b>113,37</b>	<b>732,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48,05</b>	<b>45,95</b>	<b>266,27</b>	<b>1670,10</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	200	16,9	25,9	4,2	316,3	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>27,45</b>	<b>51,45</b>	<b>36,05</b>	<b>720,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из моркови с курагой	80	2	0,1	19,8	86	55
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,62	6,06	5,86	57	54-1с-2020

	Курица отварная	100	32,20	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	185	10,1	6,3	41,7	268	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	0,30	12,75	61,00	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>54,37</b>	<b>15,61</b>	<b>121,66</b>	<b>812,10</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>81,82</b>	<b>67,06</b>	<b>157,71</b>	<b>1532,30</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	200	34,2	21,3	33,3	463,1	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>44,95</b>	<b>46,85</b>	<b>65,15</b>	<b>867</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	80	1,25	5,6	5,6	77,6	ТК-302
	Суп картофельный с горохом	200	6,68	4,6	16,3	133,1	54-8с-2020

	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	54-5м-2020
	Картофель тушеный	200	4,4	12,2	30,2	252,2	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>36,88</b>	<b>27,45</b>	<b>123,3</b>	<b>724,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>81,83</b>	<b>74,30</b>	<b>188,45</b>	<b>1591,90</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	200	8,6	12,8	34,2	285,8	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>23,75</b>	<b>42,75</b>	<b>72,05</b>	<b>770,1</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра морковная	80	1,7	5,7	8,1	90,6	54-12з-2020
	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	94	54-6с-2020

	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	140	14	12,2	10,1	207	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>34,05</b>	<b>26,55</b>	<b>136,6</b>	<b>916,6</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>57,8</b>	<b>69,3</b>	<b>208,65</b>	<b>1686,7</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	150/50	15,2	15,5	90,6	561	280
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	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>26,05</b>	<b>41,05</b>	<b>122,65</b>	<b>966</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свеклы отварной	80	1,1	3,6	6,1	60,8	54-13з-2020
	Суп картофельный с крупой	200	1,6	1,5	11,6	68	138

	Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	330
	Котлета из говядины	90	16,4	16,3	14,6	271,6	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	0,30	12,75	61,00	пром.
<b>Итого за обед</b>			<b>38,65</b>	<b>25,45</b>	<b>120,80</b>	<b>876,40</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>64,70</b>	<b>66,50</b>	<b>243,45</b>	<b>1842,40</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	200	16,9	25,9	4,2	316,3	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>27,65</b>	<b>51,45</b>	<b>36,05</b>	<b>720,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат луковый	80	1,28	7,2	5,6	93	2



	Рассольник ленинградский	200	4,7	6,2	13,6	129,4	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>37,63</b>	<b>22,85</b>	<b>98,80</b>	<b>756,20</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,28</b>	<b>74,30</b>	<b>134,85</b>	<b>1476,40</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	200	7,3	9,2	30,5	234	ТК 182
	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>18,05</b>	<b>34,75</b>	<b>62,35</b>	<b>637,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра из кабачков	80	0,8	5,6	5,6	77,6	ТК-302
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	6,1	10,1	114,2	54-2с-2020

	Рыба тушенная в томате с овощами (минтай)	90	12,8	6,7	5,7	132,4	54-11р-2020
	Рис отварной	180	4,3	6,5	43,7	250,4	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>28,05</b>	<b>25,75</b>	<b>118,20</b>	<b>820,90</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>46,10</b>	<b>60,50</b>	<b>180,55</b>	<b>1458,80</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	200	34,2	21,30	33,3	463,1	54-1г-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>38,5</b>	<b>33,9</b>	<b>95,4</b>	<b>838,9</b>	
<b>ОБЕД</b>	Зеленый горошек	80	3	0	6	35	пром.
	Суп картофельный с фасолью	200	6,8	4,6	14,4	126	54-9с-2020
	Рагу из овощей	200	3,8	10	18,1	252	54-9г-2020
	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5	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>38,15</b>	<b>19,65</b>	<b>109,70</b>	<b>844,50</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>76,65</b>	<b>53,55</b>	<b>205,10</b>	<b>1683,40</b>	