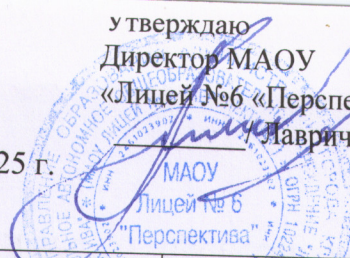


Меню на «21» апреля 2025 г.

1 неделя 1-й день

Возрастная категория: отб до 11 лет

утверждаю
Директор МАОУ
«Лицей №6 «Перспектива»
Лавриченко. К.К.



	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена, руб.
					Б	Ж	У		
Завтрак	Горячее блюдо	204	Рожки отварные с сыром	180	13.692	10.997	45.892	338.752	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	
	Фрукты		Яблоки	120	0.480	0.480	11.760	56.400	
	Итого за завтрак			540.000	17.412	11.848	90.375	542.540	96,46
Обед	Салат		Горошек зел. отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.210	4.743	12.315	94.084	
	2 блюдо	289	Рагу овощное с курицей	200	19.293	6.802	24.470	213.091	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано- пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	
	Напиток	348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	
	Итого за обед			700.000	30.427	12.895	88.198	553.970	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена, руб.
					Б	Ж	У		
Завтрак	Горячее блюдо	204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	
	Фрукты		Яблоки	120	0.480	0.480	11.760	56.400	
	Итого за завтрак			560.000	18,970	13,447	95,323	583,130	
Обед	Салат		Горошек зел. отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	
	1 блюдо	82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	
	2 блюдо	289	Рагу овощное с курицей	250	23,979	8,240	30,355	262,921	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано- пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
	Напиток	348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	
	Итого за обед			860,000	38,379	16,023	109,444	690,211	
Полдник		406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
Итого за полдник				350	12,255	16,184	89,775	555,087	

Меню на «22» апреля 2025г.

1 неделя 2-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо	209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0,700	157.000	
	Горячее блюдо	174	Каша рисовая молочная	200	5.448	5.656	37.723	224.231	
	Горячий напиток	378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	
	Хлебобулочные изделия		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
Итого за завтрак				500,00	23,298	18,957	76,866	571	61996,46
Обед	Закуска		Огурцы соленые порционно	60	0,480	0,060	1,020	7,800	
	1 блюдо	103	Суп картоф. С вермишелью	200	4.178	2.314	12.540	73.094	
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	90	15.394	11.329	15.739	151.621	
	Гарнир	128	Картоф. пюре	150	3.249	3.833	23.153	140.182	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	
Итого за обед				740.000	28.185	18.784	94.596	572.881	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	
					Б	Ж	У		
Завтрак	Яйцо	209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.070	157.000	
	Горячее блюдо	174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	
	Горячий напиток	378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	
	Хлебобулочные изделия		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
Итого за завтрак				550.000	24,702	20,382	86,429	628,479	
Обед	Закуска		Огурцы соленые порционно	100	0,800	0,100	1,700	13,000	
	1 блюдо	103	Суп картоф. С вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	
	2 блюдо	234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	168,459	
	Гарнир	128	Картоф. пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
	Напиток	349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	
Итого за обед				890,00	32,855	22,454	114,617	694,079	
Полдник		406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	
	Напиток		Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	
Итого за полдник				350,00	14,357	16,253	98,379	568,218	

Меню на «23» апреля 2025 г.

1 неделя 3-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Закуска		Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	
	Гарнир	173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	
	Горячее блюдо	294	Котлеты рубленые из курицы	90	17.046	15.169	13.861	251.972	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
Итого за завтрак				510.00	25.527	22.366	70.584	581.921	96,46
Обед	Салат	67	Винегрет овощной	60	0.920	4.109	6.201	58.870	
	1 блюдо	96	Рассольник московский	200	4.142	4.080	10.706	88.528	
	2 блюдо	265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	
	Напиток	349	Компот из свежихяблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	
Итого за обед				700.00	23.979	37.989	100.237	812.419	

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Закуска		Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	
	Гарнир	173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	
	Горячее блюдо	294	Котлеты рубленые из курицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
Итого за завтрак				550,00	28,312	25,008	76,134	638,100	
Обед	Салат	67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	
	1 блюдо	96	Рассольник московский	250	5,177	5,101	13,384	110,668	
	2 блюдо	265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
	Напиток	349	Компот из свежихяблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	
Итого за обед				710.000	23.979	37.989	100.237	812.419	
Полдник		424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	
Итого за полдник				350,00	18,655	19,187	129,493	764,477	

Меню на «24» апреля 2025 г.

1 неделя 4-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Прием пищи	Раздел	№ Рес.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Фрукты		Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
	Горячее блюдо	210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	
	Горячий напиток	382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	
Итого за завтрак				510,00	32,437	30,664	58,079	642,351	96,46
Обед	Закуска	75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	
	2 блюдо	171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	
	Напиток	349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	
	2 блюдо	290/330	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	
Итого за обед				740,00	40,104	19,900	114,001	773,514	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Прием пищи	Раздел	№ Рес.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Фрукты		Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
	Горячее блюдо	210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	
	Горячий напиток	382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	
Итого за завтрак				560,00	40,957	40,068	59,582	767,171	
Обед	Закуска	75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	
	1 блюдо	102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	
	2 блюдо	171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	
	Напиток	349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	
	2 блюдо	290/330	Грудка куриная тушеная в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	
Итого за обед				890,00	47,992	23,598	139,643	931,729	
Полдник		415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	
			Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,00	
Итого за полдник				350,00	21,561	27,640	119,269	811,392	

Меню на «25» апреля 2025 г.
1 неделя 5-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Молочный продукт		Сыр порционно	20	5.200	5.220	*	68.800	
	Кондитерские изделия		Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000	
	Горячее блюдо	175	Каша молочная «дружба»	200	5.833	6.708	33.771	219.471	
	Горячий напиток	376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	
	Хлебобулочные изделия		Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.00	
Итого за завтрак				500.000	15.855	21.185	80.248	465.956	96,46
Обед	Салат	50	Салат из свёклы с сыром	60	2.199	4.459	4.664	67.806	
	1 блюдо	99	Суп из овощей	200	4.192	4.285	11.422	86.872	
	2 блюдо	268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14.085	18.579	17.578	284.692	
	Гарнир	202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	
	Напиток	1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	
Итого за обед				770.000	31.846	32.223	126.234	902.592	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Молочный продукт		Сыр порционно	20	5.200	5.220		68.800	
	Кондитерские изделия		Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000	
	Горячее блюдо	175	Каша молочная «дружба»	250	7,293	8,203	42,429	273,571	
	Горячий напиток	376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	2.800	0.400	18.400	88.00	
Итого за завтрак				550,00	17,310	22,680	88,906	520,056	
Обед	Салат	50	Салат из свёклы с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	
	1 блюдо	99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	
	2 блюдо	268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15,607	19,802	19,768	309,072	
	Гарнир	202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	
	Напиток	1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
Итого за обед				920,00	38,145	38,762	152,610	1087,756	
Полдник		406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	
		378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	
Итого за полдник				350,00	14,599	17,464	93,404	561,566	

Меню на «26» апреля 2025 г.

1 неделя 6-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Молочный продукт		Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	
	Фрукты		Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
	Горячее блюдо	173	Каша пшенная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0,222	0,057	0,077	1,685	
	Хлебобулочные изделия		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,00	
Итого за завтрак				570,00	12,358	15,265	89,087	546,679	96,46
Обед	Закуска		Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	
	2 блюдо	596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	
	Напиток	491	Компот из с/м смородины	180	0,180	0,072	14,787	61,785	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	
Итого за обед				700,00	23,506	24,246	92,073	650,738	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рец.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Молочный продукт		Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	
	Фрукты		Яблоки	120	0,480	0,480	11,760	56,400	
	Горячее блюдо	173	Каша пшенная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	
	Хлебобулочные изделия		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,00	
Итого за завтрак				620,00	14,586	17,044	100,941	619,229	
Обед	Закуска		Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	
	1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	4,822	2,955	20,574	110,458	
	2 блюдо	596	Азу из говядины	250	16,348	18,957	32,720	335,776	
	Напиток	491	Компот из с/м смородины	180	0,180	0,072	14,787	61,785	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	
Итого за обед				860,00	29,490	32,624	116,624	841,619	
Полдник		406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
Итого за полдник				350,00	13,493	16,108	87,142	520,966	