

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

Меню на «28» апреля 2025 г.

2 неделя 1-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	

Меню на «29» апреля 2025 г.

2 неделя 2-й день

Возрастная категория: от 6 до 11 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рес.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Закуска	52	Свёкла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	
	Кондитерские изделия		Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	
	Горячее блюдо	265	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	50	2.800	0.400	18.400	88.00	
Итого за завтрак				500.000	19,989	31,987	92,837	724,869	96,46
Обед	Салат		Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5.204	5.285	13.926	110.712	
	2 блюдо	268	Котлеты рубленые из мяса	90	13.728	13.533	15.440	230.228	
	Гарнир	202	Макароны отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	
	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	487	Компот из яблок с лимоном	180	0.294	0.190	13.710	61.129	
Итого за обед				740.000	33,045	29,014	119,399	853,805	145,00

Возрастная категория: от 11 до 18 лет

Приём пищи	Раздел	№ Рес.	Наименование блюда	Выход грамм	Пищевые вещества			Эн/ц (ккал)	Цена руб
					Б	Ж	У		
Завтрак	Закуска	52	Свёкла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	
	Кондитерские изделия		Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	
	Горячее блюдо	265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	
	Горячий напиток	377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117,500	
Итого за завтрак				550,00	23,580	40,022	102,776	847,829	
Обед	Салат		Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	
	1 блюдо	84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,505	6,607	17,409	138,398	
	2 блюдо	268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	
	Гарнир	202	Макароны отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	
	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	487	Компот из яблок с лимоном	180	0.294	0.190	13.710	61.129	
Итого за обед				890,00	40,538	36,275	147,535	1056,620	
Полдник		415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	
	Горячий напиток	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	
Итого за полдник				350	16,161	22,691	122,912	759,780	

Меню на «30» апреля 2025 г.
2 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	Молочный продукт		Сыр порционно	20	5,200	5,220	0,00	68,800	
	Горячее блюдо	173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	
	Горячий напиток	378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	
	Хлебобулочные изделия		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
Итого за завтрак				500,00	19,361	18,852	82,982	580,829	96,46
Обед	Закуска	67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	4,811	11,768	35,052	
	2 блюдо	260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	
	Гарнир	173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	
	Напиток	398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	
	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				740,000	31,312	20,814	91,822	595,264	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	0,00	68,800	
	Горячее блюдо	173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	
	Горячий напиток	378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	
	Хлебобулочные изделия		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	
	Хлебобулочные изделия		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,00	
Итого за завтрак				550,00	21,029	21,755	90,347	643,239	
Обед	Закуска	67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	41,108	
	2 блюдо	260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	
	Гарнир	173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	
	Напиток	398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	
	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				890,00	36,493	26,582	114,251	730,182	
Полдник		406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	
	Напиток		Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,00	
Итого за полдник				350,00	13,119	16,329	101,012	602,339	