

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора по Пензенской области
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Колышлейском,
Малосердобинском районах

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея:
Н. А. Грунина .

Меню

**МБОУ многопрофильного лицея
села Малая Сердоба Малосердобинского района**

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Вторник 14.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	100	1,32/2,2	0,74/1,23	11,1/18,5	57,3/95,5	0,05/0,08	3,32/5,53	18,95/31,6	0,66/1,1	25,73/42,9	0,67/1,12	36,1/60,2	52,1/86,8
56/307	Омлет натуральный	150	200	12,41/4,19	18,2/24,2	2,14/2,44	22,13/285,60	0,028/0,032	0,028/0,32	0,02/0,03	0,16/0,19	74,22/84,83	1,82/2,08	1,86/2,12	21,42/24,48
111/2013	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	1,3	5,7	0,36	34	89
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			19,08/2,74	20,03/26,52	82,16/89,86	311,03/612,7								
Обед															
43/23	Нарезка из свежей капусты с морк.	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
110/29	Борщ говяжий с фасолью	250	250	8,25	9,5	8,05	127	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
332/40	Макароны отварные	150	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02	0	0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
270/2015	Котлета куриная/говяжья	80	100	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/238,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	12/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1	0	0,085	0	0	/20	/76
	Сок фруктовый	200	200	0	0	25,4/20	106/76	0,05/0	50/0	0	0,2/0	14/0,48	0,54/0,06	8/0	14/0
648/13	Кисель	200	200	0	0	/20	/76	/0	/0	0	0	/0,48	/0,06	0	0
	Итого			31,16/3,1,23	37,4/46,89	102,87/116,74	863,34/938,83								
Полдник															
330	Булочка с твор.	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			4,05	4,72	37,65	204								
	Всего			52,97/54,29	52,01/62,15	206,6/222,68	1378,37/1551,53								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Среда 15.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
	*	60	100	1,1/1,8	0,8/1,3	15,9/26,5	75,1/125,2	0,039/0,065	1,23/2,05	291,8/486,3	0,48/0,8	27,9/46,5	0,46/0,77	14,8/24,7	26,4/44
1/9 2004	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
297/4 /2004	Каша молочная «Дружба»	200	220	6,42/7,05	8,97/9,86	34,52/37,95	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0	0	129,02/141,67	0,84/0,92	86,7	257,3
	Компот из яблок с лимоном	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			18,38/19,71	20,95/22,34	120,63/134,72	669,39/743,59								
Обед															
	Нарезка из свежей капусты со свеклой	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
	Суп «Паутинка» с фрикадельками	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	0,32	0,36	36,15	1,47	10,60	25,64
	Картофельное пюре	150	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17	0	0,46/0,52	55,32/6638	1,21/1,45	37,87/75,5	188,28/209,2
19/341	Суфле рыбное	100	120	24/30	11,6/14,5	1,73/2,17	207,33/259,17	0,13/0,17	0,20/0,26	1,21/1,52	1,44/1,81	14,86/18,58	0,47/0,59	27,3/34,14	103,68/161
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1	0	0,085	62,5	1,8	41	129
	сок фруктовый/Компот	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/032	14,7/2,2	0,0/0,22	16/28,7	0,54/0,62	5,98/9,14	6,9/9,1
	Итого			42,26/49,63	28,02/35,62	132,78/144,54	984,43/1130,32								
Полдник															
311	Булочка с яблоком	60	60	3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9/	35/	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			4,05	4,72	37,65	204								
	Всего			60,64/69,34	53,69/57,96	291,06/279,26	1857,82/1873,91								
ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб., полдник -11 руб.															

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Четверг 01.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
4/2	Каша овсяная с маслом	150	200	8,36/9,17	10,29/11,31	40,42/43,8	288,1/314,1	0,115/0,125	1,09	36,72		212,42/233,58	0,8/0,85	23,52	156,05
49/20	Морковь тертая с яблоком	60	100	1,32/2,2	0,74/1,2	11,1/18,5	57,3/95,5	0,05/0,08	3,32/5,5	18,95/31,5	0,66/1,1	25,7/342,8	0,67/1,11	36,1/60,1	52,1/86,3
	Чай с сахаром и лимоном	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0	0,26	0,04	3	4
2/10	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033	0	0	1,3	5,7	0,36	34	89
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			15,03/15,84	12,12/13,14	120,44/123,82	577/603								
Обед															
48/2013	Салат «Витаминный»	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
50/2009	Щи рыбные	250	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,05	18,46	0	0	43,33	08	0	0
489/33	Рагу овощное из птицы	150	200	16,84/18,72	20,44/22,72	16,92/18,8	319,2/355,2	0,072/0,08	10,18/11,32	3780/4200	1,62/1,8	42,1/46,78	2,55/2,84	63/70	162/181
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/Компот	200	200	3,6	2,7	25,4/13,8	106/93	0,05/0,02	50/0,52	0,2		14/110,36	0,54/0,88	8	14
	Итого			38,48/39,69	50,51/62,13	102,3/119,92	1031,15/1151,18								
полдник															
	Блины	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
692/14	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Итого			6,11	8,13	31,06	217,39								
	Всего			55,53/59,62	70,76/75,27	253,81/243,74	1825,54/1754,18								
ЦЕНА: завтрак 1-4 кл- 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб.; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.															

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Пятница 02.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
	Морковь тёртая с изюмом	60	100	0,62/0,7	0,05/0,08	6,0/8,6	26,15/35,69	0,1/0,2	4,6/7,4	3,6/6,1	8,9/12,4	80,1/123,8	1,5/4,5	75,3/124,6	177,3/350,8
160/6	Суп молочный с макаронными изделиями	200	200	5,71	5,21	18,84	145,2	0,06	108,48	0	0,18	0,32	0,51	7,46	45,57
2/10	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
685/12	Чай с сахаром	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			17,19/17,56	16,44/16,47	95,05/98,1	521,84/537,53								
Обед															
71/21	Винегрет овощной	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
132/30	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	142,75	0,167	36,15	1,47	15,1	53,5
	Гречка по-купечески	150	200	24,31/25,43	8,17/8,87	41,96/46,6	342,8/372,6	0,256/0,28	0,28	500,58/556,2	0,39/0,43	22,1/23,82	6,22/6,78	78,49/87,22	152,64/169,6
	сок фруктовый/Компот	200	200	3,6	2,7	25,4/13,8	106/93	0,05/0,02	50/0,52	0,2		14/110,36	0,54/0,88	8	14
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Итого			41,45/43,2	23,69/28,39	121,69/130,13	901,3/985,55								
Полдник															
	Оладьи	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
692/14	Какао с молоком	200	200	0,10	0,02	9,9/	35/	0,05/	50	0	0/	0,26/	0,04/	3/	4
	Итого			3,35	5,27	21,75	142,9								
	Всего			60,39/61,99	44,83/45,4	225,18/238,49	1507,39/1566,64								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл- 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб.; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю

Директор лицея

Н. А. Грунина

Суббота 03.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
	Яблоко печёное	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
	Сыр «Российский» порциями	20	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
53/77 2004	Манник со сгущённым молоком	150/10	150/10	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
648/ 13	Кисель	200	200	0	0	/20	/76	/0	/0	0	0	/0,48	/0,06	0	0
	Итого			16,08/ 16,98	11,65/15,65	122,46/ 126,26	591,44/ 645,29								
Обед															
42/19	Нарезка из свежей капусты с яблоком	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
142/ 25	Суп из рыбной консервы	250	250	7	3,75	9	97,5	0,1	13,75	0,45	0,06	47,25	1	5,4	13,34
511/ 39	Рис отварной	150	200	22,05/24,5	24,3/27	39,78/44,2	469,8/522	0,09/0,1	1,71/1,9	0,55	1,88	27,7/30,8	2,34/2,6	36,88	205,26
	Котлета	80	100	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
587/ 43	Подлив томатный	50	50	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/0,32	2,2	0,22	16/28,7	0,54/0,62	9,14	9,1
	Хлеб пшеничный	50	50	36,34/ 39,42	36,43/40,43	129,21/ 137,43	1001,9/ 1107,95								
	Сок фруктовый компот	200	200	52,42/56,4	40,08/56,08	251,67/ 263,69	1593,34/ 1753,24								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб.; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

	всего			73,67/74,89	65,56/66,46	298,98/267,28	1910/2017,98								
<p>ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб.; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб. Утверждаю Директор лицея Н.А.Грунина</p>															
Вторник 06.09.2022г															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
завтрак															
	*														
4/5	Каша рисовая молочная	200	220	7,86/8,63	10,001/11,001	43,96/48,31	298,2/327,8	0,085/0,093	1,66/1,74	0,05	0,41	197,66/211,17	0,66/0,72	19,02	79,86
	Бутерброд с маслом	40\10	40/10	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Напиток из шиповника	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	итого			17,07/17,84	22,951/23,951	138,19/142,54	754,39/783,99								
Обед															
71/21	Винегрет овощной	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
89/151	Суп мясной с клецками	250	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,14	17,7	0,82	45,30	1,26	19,05	117,7
436/32	Жаркое из курицы домашнему	150	200	13,5/15	14,52/16,13	14,63/16,26	243,59/270,06	0,005/0,006	1,15/1,28	0	0	5,73/6,37	0,26/0,28	0	0
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
648/13	Кисель	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Сок фруктовый	200	200			25,4	106	0,05	50			16	0,54		
	Итого			28,23/30,63	31,26/36,87	91,8/97,23	770,44/850,76								
Полдник															
	Блины	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Итого			3,35	5,27	21,75	142,9								
	всего			48,65/48,87	59,48/60,82	239,77/251,74	1634,75/1667,73								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю															
Директор лицея Н.А.Грунина															
Среда 07.09.2022г															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
Завтрак															
48/319	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/10	200/10	6,42/7,05	8,97/9,86	34,52/37,92	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0		129,02/141,67	0,84/0,92	86,7	257,3
2/10	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Морковь тёртая с сахаром	60	100	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
368/42	Фрукты по сезонности	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,12/21,75	14,49/23,16	108,26/111,66	641,65/665,75								
Обед															
	Нарезка из свежей капусты с огурцом	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
139/28	Суп гороховый с фрикадельками	250	250	1,58/1,98	2,19/2,74	11,66/14,58	72,6/90,75	0,08/0,10	6,6/8,25	89,6/112	0,132/0,165	18,44/23,05	0,71/0,89	11,66/14,57	28,4/35,5
492/37	Плов с курицей	150	200	6,62/7,36	5,42/6,02	31,73/35,26	202,14/224,60	0,07/0,08	0,02	0	0,8/1,0	5,83/6,48	1,33/1,48	10,8/12,0	43,2/48
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5			
	Сок фруктовый/Компот	200	200	1,0	0,06	25,4/27,5	106/110	0,05/0	50/0,32		2,2	16/28,7	0,54/0,62	8	
	Итого			24,37/25,12	27,78/36,73	102,96/146,61	881,936/981,33								
Полдник															
	Пирог с яблоками	60	60	3,25	5,25	11,85	107,9	0,03	0,21	19,1	1,33	42,6	0,40	7,1	54
693/16	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Итого			6,11	8,13	31,06	217,39								
	Всего			46,12/52,35	50,4/59,89	242,28/258,27	1647,08/1740,9								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

--

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Четверг 08.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
53/77	Манник со сгущённым молоком	150/10	150/10	36,66/40,32	26,44/29,08	46,78/51,45	574,44/631,8	0,12/0,13	0,74/0,81	400/440	1,8/1,98	365,88/402,56	1,26/1,38	39,4/43,34	219,6/241,56
	Салат из отварной свеклы с черносливом	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
	Сыр «Российский» порциями	20	20	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
648/13	Кисель	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			42,97/47,26	33,57/40,23	121,46/129,93	887,64/998,85								
Обед															
40/22	Салат «Витаминный»	60	100	0,76/1,26	6,08/10,14	4,99/8,32	77,56/129,26	0,024/0,04	0,41/2,35	0,06/0,10	2,72/4,54	12,15/20,25	0,4/0,66	9,72/16,21	19/31,68
110/29	Борщ куриный с фасолью	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,195	5,35	1000	1,0	36,15	1,47	32,75	118,25
	Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	200	3,522/3,962	4,905/5,45	17,01/18,9	125,81/139,79	0,09/0,1	39,39/43,78	0,18/0,17	1,062/1,18	63,803/70,9	1,1369/1,3	47,61/52,9	188,043/208,94
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/Компот	200	200	2,86	2,88	19,21	106/109,49	0,05/0,03	50/0,96	0,01	0,15	16/89,71	0,54/0,46	13,03	89,51
	Итого			22,112/22,472	30,285/4,23	98,54/115,7	765,46/860,54								
Полдник															
311	Плюшка	60	60	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	0	0,2	,16	1,8	3	4
	Итого			3,85	4,92	47,1	243,5								
	Всего			69,292/69,372	68,775/80,46	267,0/292,73	4859,39/1896,6								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Пятница 09.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
Завтрак															
291	Макаронные изделия с тёртым сыром	150	200	11,25/12,5	17,73/19,7	31,59/35,1	335,7/373,0	0,07/0,8	0,16/0,18	0,10	5,31	235,24/261,38	0,9/1,45	20,85	159,03
1/9	Бутерброд с маслом	40/10	40/10	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
49/20	Морковь тертая с яблоком	60	100	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
685/12	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
368/42	Фрукты по сезонности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			22,47/23,72	34,8/36,17	105,43/108,94									
Обед															
	Нарезка из капусты с отварной свеклой	60	100	0,96/1,59	6,06/10,06	5,76/9,56	81,6/135,45	0,024/0,039	16,68/27,68	0	2,7/4,48	26,4/43,83	0,36/0,59	10,2/16,93	19,2/31,87
140/27	Суп вермишелевый с фрикадельками	250	250	7,25	4,5	13	141,5	0,165	5,35	1000	1,0	36,15	1,47	32,75	118,25
	Рагу овощное	150	200	11,2/12,32	7,65/8,2	46,32/50,95	297,6/327,3	0,24/0,26	0	0,6	0,22	17,26/18,98	5,6/6,16	57,52	85
	Котлета рыбная	80	100	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Сок фруктовый/Компот	200	200	0	0	25,4/20	106/76	0,05/0	50/0		0,2	14/0,48	0,54/0,06	8	14
	Итого			34,74/35,19	34,63/44,52	142,41/162,78	1049,3/1163,03								
Полдник															
311	Булочка с сахаром	60	60	3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
	Компот	200	200	1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	Итого			4,75	4,96	64,7	318,5								
	Всего			58,91/61,69	74,39/80,69	271,72/312,54	1954,28/2121,75								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл- 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб.; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.

Утверждаю

Директор лицея

Н.А.Грунина

Суббота 10.09.2022г

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	P
Завтрак															
297/4/2004	Каша молочная «Дружба»	200	220	7,8	2,6	32,1	184,5	0,79	0,31	42,7	0,753	70	0,886	15,85	107,5
2/10	Бутерброд с сыром	40/10	40/10	5	8,1	7,4	123	0,02	0,1	0,06	0,3	137	0,3	10	99
	Тыква запеченная	60	100	1,1/	0,8/	15,9/	75,1/	0,039/	1,23/	291,8/	0,48/	27,9/	0,46/	14,8/	26,4/
693/16	Какао с молоком	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	0,56	14	90
368/42	Фрукты по сезности	150	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			20,42	15,42	124,49	645,8								
Обед															
71/21	Винегрет овощной	60	100	0,76/1,26	6,08/10,14	4,99/8,32	77,56/129,26	0,024/0,04	0,41/2,35	0,06/0,10	2,72/4,54	12,15/20,25	0,4/0,66	9,72/16,21	19/31,68
	Суп – лапша куриная	250	250	8,25	9,5	8,05	127	0,04	18,05	0,41	0,04	31,025	0,865	4,25	8,7
332/40	Макаронотварные	150	200	8,36/9,17	10,29/11,31	40,42/43,8	288,1/314,1	0,115/0,125	1,09	36,72		212,42/233,58	0,8/0,85	23,52	156,05
437/34	Гуляш	80	100												
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
	Компот/ Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,3	0,26/0,16	0,04/1,8	0/41	0/129
	Итого			22,8/24,11	28,15/33,23	85,13/107,34	664,66/813,36								
	Всего			43,22/44,53	43,57/48,65	209,62/231,83	1310,46/1459,16								

ЦЕНА: завтрак 1-4 кл– 56 руб.60 коп./с чаем 42руб.-с соком 45 руб; обед с чаем -75 руб., обед с соком -82 руб., полдник -16 руб.