

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»
города Вятские Поляны Кировской области

Е.Б. Сулова
«15» августа 2024 г.
Приказ О-089 от 15.08.20224



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МКОУ «ЛИЦЕЙ С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ Г.С. ШПАГИНА»
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (осень-зима)
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 11 ДО 18 ЛЕТ

482/50	гуляш из кур.грудки	75/50	13,3	18	19,18	275,4
469	Макароны отварные	180	10,30	16,76	63,42	435,16
585	компот из св. яблок	200	0,27	0,01	28	109
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		26,99	39,47	128,69	947,06

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

43	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,1	2,7	5,6	54
332	тефтели рыбные с рисом	100	13,6	11,6	15,1	219
528	соус красн.осн.	50	1,20	4,10	3,58	36,20
473	картоф. пюре	180	3,64	5,94	24,22	168
639	компот из кураги	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		24,31	24,74	104,39	718,7

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

16\4	Каша молочная "Дружба"	200	5,76	4,2	27,85	187,6
	Сок	200	0	0	20	90
	булочка	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		8,13	4,5	62,34	348,1

Возрастная категория: 11 лет и старше

416	биточки из говядины	100	14,50	12,00	12,80	218,00
464	рис отварной	180	4,08	5,3	38,4	221,4
528	соус красн.осн.	30	1,20	4,10	3,58	36,20
628	чай с сахаром	200	0,2	0	13,7	53
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		22,35	21,7	82,97	599,1

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

54-1т	Запеканка творожная	150	25,6	16	25	347,8
	молоко сгущенное	20	1,5	0,04	11,36	51,8
628	Чай с сахаром и молоком	200	1,50	1,60	15,80	81,00
	Батон (булочка, пряник)	30	2,28	0,87	15,42	78,6
	Итого		30,88	18,51	67,58	559,2

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

12	помидор порционнo	60	0,6	0,08	2,3	13
460	котлета из кур. гр.	100	20,2	5,38	12,8	187
44	гречка рассыпчатая	180	8,28	6,72	33,24	229,19
705	напиток из шиповника	200	0,6	0,3	27	111
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		31,45	12,7	87,53	597,69

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

64	салат из от.свеклы	60	0,75	4,4	3,6	57
----	--------------------	----	------	-----	-----	----

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

12	огурец порционно	60	0,5	0,08	1,5	8,5
423	тефтели с рисом	100	11,2	16,4	11,9	243
473	картоф. пюре	180	3,64	5,94	24,22	168
639	Компот из смеси сухоф.	200	2,4	0,1	41,4	171
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		19,61	22,74	92,01	652,5

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

43	Салат из капусты с растительным маслом	60	1,1	2,7	5,6	54
460	биточки из кур.груд.	100	20,2	5,38	12,8	187
464	рис отварной	180	4,08	5,3	38,4	221,4
528	соус красн.осн.	30	1,20	4,10	3,58	36,20
699	напиток лимонный	200	0,1	0	22,5	86
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		29,05	17,78	97,37	655,1

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

262	каша молочная рисовая	200	5,04	8,17	30,2	215
	сок	200	0	0	20	90
	булочка	50	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		7,41	8,47	64,69	375,5

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Пищевая ценность			Калорийность (ккал)
			Б	Ж	У	
416	Котлета из говядины	100	14,50	12,00	12,80	218,00
469	Макароны отварные	180	10,30	16,76	63,42	435,16
528	соус красн.осн.	30	1,20	4,10	3,58	36,20
686	Чай с сах. и лимоном	200	0,20	0,10	13,90	55,00
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		28,57	33,26	108,19	814,86

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

262	Каша молочная пшеничная	200	7,24	8,9	33,7	245
693	какао на молоке	200	3,6	3,6	22,8	135
	Батон (булочка, пряник)	30	2,28	0,87	15,42	78,6
	Сыр	20	5,3	5,3	0	70,2
	Итого		18,42	18,67	71,92	528,8

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

64	салат из от.свеклы	60	0,75	4,4	3,6	57
394	жаркое из кур.гр.	50/150	13,8	13,999	14,6	239,2
639	кисель	200	0	0	10	119
	Хлеб дарницкий	30	2,37	0,3	14,49	70,5
	Итого		16,17	14,299	39,09	428,7

День: четверг