

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

Е.Б. Сулова

«26» 02 2024г.

Друков 0-218 от 26.02.2024



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
МКОУ «ЛИЦЕЙ С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ Г.С. ШПАГИНА»

НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД (весна-лето)

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ (весна-лето)

2 НЕДЕЛЯ

прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Понедельник	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	2,89	118,40	4,80	4,20	19,50
	2 блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	50,53	218	14,5	12,0	12,8
	гарнир	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,13	191	7	6	28
		соус красный основной	50	0,68	36	1	4	4
	напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,39	53,0	0,2	0,0	13,7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
					66,26	688	29,60	25,90
Вторник	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,7	101	2	5	13
		сметана для супов 15%	10	1,98	16	0	2	0
	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	200	12,64	245,0	7,2	8,9	33,7
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37,0	0,0	4,2	0,0
	гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,79	101,0	2,5	1,6	20,3
		СЫР	30	17,05	105,0	7,9	8,0	0,0
		БАТОН	30,0	2,60	83	2	1	16
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				52,65	759	24	30	98
Среда	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,69	84,00	1,52	4,00	9,60
		сметана для супов 15%	10	1,98	16,00	0,26	1,50	0,36
	закуска	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	18	13	0,7	0,1	2,3
	2 блюдо	ГУЛЯШ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	150	48,52	239,00	12,10	8,40	14,10
	гор.блюдо	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	9,16	188,00	5,31	4,00	32,00
		соус томатный	50	0,68	36,2	1,2	4,1	3,6
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА И ИЗЮМА	200	3,24	171,0	2,4	0,0	41,4
ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ		30	1,64	71	2	0	15	

				87,91	818,2	25,5	22,1	118,3
Четверг	закуска	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	12,2	8,50	0,50	0,08	1,50
	I блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	3,41	71,0	1,7	4,5	5,8
		сметана для супов 15%	10	1,98	16,0	0,3	2,0	0,0
	гор.блюдо	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	100	30,08	215,00	14,90	11,40	12,90
	гор.блюдо	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	10,23	140,0	3,0	5,0	20,2
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37,0	0,0	4,2	0,0
	гор.напиток	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	5,94	86,0	0,1	0,0	22,5
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				68,73	644,5	22,5	27,1	77,9

Пятница								
	закуска	КУКУРУЗА к гарниру	30	13,8	17,0	0,7	0,1	3,4
	I блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,01	90,4	2,2	2,1	15,4
		сметана для супов 15%	10	1,98	16,0	0,3	2,0	0,0
	гор.блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	200	31,33	187,00	20,20	5,38	12,80
	гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,31	184,5	3,4	4,4	32,0
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37,0	0,0	4,2	0,0
	гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	5,94	111,0	0,6	0,3	27,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				72,26	713,9	29,4	18,5	105,6

Суббота								
	I блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,76	88,8	2,16	2,08	15,1
	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	200	56,66	239,00	13,80	13,90	14,60
	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,39	53,0	0,2	0,0	13,7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				66,43	451,8	76,2	52,8	266,3

1 НЕДЕЛЯ

Понедельник	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	2,89	118	5	4	20
	закуска	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	12,20	9	1	0	2
	гор.блюдо	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	50,53	218	15	12	13
	гор.блюдо	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	6,02	188	5	4	32
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37	0	4	0
	напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,39	53,0	0,2	0,0	13,7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				78,92	693,9	27,3	24,3	94,7
Вторник	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	4,69	84	2	4	10
		сметана для супов 15%	10	1,98	16	0	2	0
	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	54,04	332,0	25,3	14,4	25,6
		джем	30	6,52	81,6	0,0	0,0	20,4
	гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	12,11	135,00	3,60	2,60	22,80
		БАТОН	30,0	2,60	83	2	1	16
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				83,58	802,6	34,7	23,7	109,4
Среда	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,94	100,8	1,9	4,6	12,6
		сметана для супов 15%	10	1,98	16	0,26	2	0
	закуска	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	15,25	13,00	0,60	0,08	2,30
	2 блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	31,33	187,0	20,2	5,4	12,8
	гарнир	РИС ОТВАРНОЙ	150	10,31	184,50	3,40	4,40	32,00
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37,00	0,00	4,20	0,00
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	5,04	111,0	0,6	0,3	27,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				74,74	720,3	29,0	21,0	101,7

Четверг	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,01	90	2	2	15
		сметана для супов 15%	10	1,98	16	0	2	0
	закуска	ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК	30	10,73	16,60	1,50	0,06	2,50
	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	40,7	243,00	11,20	16,40	11,90
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	10,23	140,00	3,03	4,95	20,18
		соус красный основной	50	0,68	36,20	1,20	4,10	3,60
	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	4,55	55,0	0,2	0,1	13,9
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				67,19	668,2	21,6	29,7	82,5

Пятница	1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200	2,69	92	2	5	9
		сметана для супов 15%	10	1,98	16	0	2	0
	закуска	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ ПОРЦИОННО	60	12,20	9	1	0	2
	гор.блюдо	ШНИЦЕЛЬ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	31,33	187,00	20,20	5,38	12,80
	гор.блюдо	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ	150	9,16	197	15	3	36
		масло сладко-сливочное	5	3,25	37	0	4	0
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	4,33	171,00	2,40	0,10	41,40
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71	2	0	15
				66,58	779,5	42,2	20,2	116,1

Суббота	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,76	89	2,16	2,08	15,10
	гор.блюдо	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ	200	60,24	340	14,00	15,00	36,00
	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,39	53,0	0,2	0,0	13,7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,64	71,0	2,0	0,0	15,0
			0	66,43	451,8	76,2	52,8	266,3