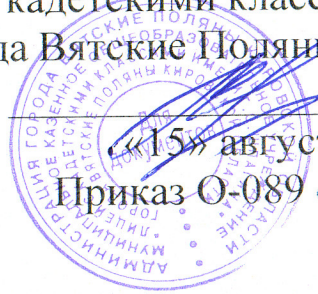


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ  
«Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина»  
города Вятские Поляны Кировской области  
Е.Б. Сулова  
«15» августа 2024 г.  
Приказ О-089 от 15.08.2024



ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
И ПИЩЕВОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
МКОУ «ЛИЦЕЙ С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ Г.С. ШПАГИНА»  
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД (осень-зима)  
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ

Директор МКОУ "Лицей с кадетскими  
Суслова Е.Б.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

#### 1 НЕДЕЛЯ

Прием пищи	Раздел	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Понедельник	1блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,30	118	5	4	20	
	2 блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	50,62	218	15,0	12,0	13,0	
	гарнир	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	7,27	188	5	8	32	
	закуска	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ порционно	60	6,1	13	1	0	2,3	
	напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,43	53,0	0,0	0,0	14,0	
			ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
			масло сладко-сливочное	5	4,50	37	0	4	0
				<b>76,91</b>	729	37,20	23,00	92,00	
Вторник	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,39	84	2	4	10	
		сметана для супов 15%	10	2,02	16	0	2	0	
	гор.блюдо	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	48,52	332,0	25,3	14,4	25,6	
		молоко сгущеное	20	6,67	66,0	1,4	1,7	11,2	
	гор.напиток	КАКАО С МОЛОКОМ	200	8,62	135,0	3,6	3,6	22,8	
		БАТОН	30,0	2,40	83	2	1	16	
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15	
				<b>75,31</b>	787	36	27	100	
Среда	1 блюдо	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	4,47	71,00	1,68	4,48	5,84	
		сметана для супов 15%	10	2,02	16,00	0,26	1,50	0,36	
	закуска	ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ порционно	60	6,1	9	1	0	2	
	гор.блюдо	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150/50	60,87	239,00	13,80	13,90	14,60	
	гор.напиток	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	207	3,63	55,0	0,0	0,0	14,0	

		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>78,78</b>	461,0	18,7	19,9	51,8
Четверг	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	11,61	57,00	0,75	4,40	3,60
	1 блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,59	100,8	1,9	4,6	12,6
		сметана для супов 15%	10	2,02	16,0	0,3	2,0	0,0
	гор.блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	31,38	187,00	20,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	РИС ОТВАРНОЙ	150	13,36	184,5	3,4	4,4	32,0
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37	0	4	0
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,40	171,0	2,0	0,0	41,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>68,55</b>	639,8	30,3	24,6	117,2

Пятница	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	4,64	54,0	1,1	2,7	5,6
	1 блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,22	90,4	45324,0	2,1	15,4
		сметана для супов 15%	10	2,02	16,0	0,3	2,0	0,0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	8,66	140,0	3,0	5,0	20,2
	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	43,70	243,00	11,20	16,40	11,90
	гарнир	соус красный основной	50	1,01	36,20	1,20	4,01	3,58
	гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	7,04	111,0	1,0	0,0	27,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>73,98</b>	761,6	45343,8	32,2	98,7

Суббота	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	16,20	216,70	7,00	7,00	33,37
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37,00	0,00	4,00	0,00
	гор.напиток	СОК	200	29,00	90,0	0,0	0,0	20,0
		БУЛОЧКА	50	17	157	14	7	21
				<b>62,20</b>	500,7	90707,5	79,6	266,2

**2 НЕДЕЛЯ**

Понедельник	1блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ	200	4,30	118	5	4	20
	закуска	ПОМИДОРЫ СВЕЖИЕ порционнo	60	7,32	13	1	0	2,3
	гор.блюдо	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	50,62	218	15	12	13
	гор.блюдо	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	8,49	191	7	6	28
		соус красный основной	30	0,73	36,20	1,20	4,10	3,58
	напиток	ЧАЙ С САХАРОМ	200	2,43	53,0	0,2	0,0	13,7
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>75,48</b>	700,6	30,6	25,9	94,6

Вторник	1 блюдо	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	5,39	84	2	4	10
		сметана для супов 15%	10	2,02	16	0	2	0
	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	17,81	187,6	5,8	4,2	27,9
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37,0	0,0	0,0	20,0
	гор.напиток	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	8,62	101,00	2,50	1,60	20,30
		СЫР	30	21,7	105,0	7,9	8,0	0,0
		БАТОН	30,0	2,40	83	2	1	16
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>55,13</b>	684,6	22,3	21,4	108,4

Среда	1 блюдо	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	200	5,52	92	1,9	4,9	9,36
		сметана для супов 15%	10	2,02	16	0,26	2	0
	закуска	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ порционнo	60	6,1	9,00	1,00	0,00	2,00
	2 блюдо	ГУДЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	50,62	239,0	12,1	8,4	14,1
	гарнир	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ	150	7,27	188,00	5,31	3,71	32,41
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37	0	4	0
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	5,14	109,0	0,3	0,1	28,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15

		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>78,78</b>	461,0	18,7	19,9	51,8
Четверг	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	11,61	57,00	0,75	4,40	3,60
	I блюдо	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	5,59	100,8	1,9	4,6	12,6
		сметана для супов 15%	10	2,02	16,0	0,3	2,0	0,0
	гор.блюдо	БИТОЧКИ ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ	100	31,38	187,00	20,00	5,00	13,00
	гор.блюдо	РИС ОТВАРНОЙ	150	13,36	184,5	3,4	4,4	32,0
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37	0	4	0
	гор.напиток	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	8,40	171,0	2,0	0,0	41,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>68,55</b>	639,8	30,3	24,6	117,2

Пятница	закуска	САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	60	4,64	54,0	1,1	2,7	5,6
	I блюдо	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,22	90,4	45324,0	2,1	15,4
		сметана для супов 15%	10	2,02	16,0	0,3	2,0	0,0
		КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	8,66	140,0	3,0	5,0	20,2
	гор.блюдо	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	100	43,70	243,00	11,20	16,40	11,90
	гарнир	соус красный основной	50	1,01	36,20	1,20	4,01	3,58
	гор.напиток	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200	7,04	111,0	1,0	0,0	27,0
		ХЛЕБ ДАРНИЦКИЙ	30	1,69	71	2	0	15
				<b>73,98</b>	761,6	45343,8	32,2	98,7

Суббота	гор.блюдо	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	16,20	216,70	7,00	7,00	33,37
		масло сладко-сливочное	5	4,50	37,00	0,00	4,00	0,00
	гор.напиток	СОК	200	29,00	90,0	0,0	0,0	20,0
		БУЛОЧКА	50	17	157	14	7	21
				<b>62,20</b>	500,7	90707,5	79,6	266,2