



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лисиченская школа»
Амвросиевского района, 87370, Амвросиевский район, п. Лисичье, ул. Московская 80, email: lisich_school@mail.ru

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лисиченская школа»

Амвросиевского района

И.А. Беркес



ПРИМЕРНОЕ 10 – дневное МЕНЮ

для питания детей льгот. катег. 5-11 классов

в МБОУ «Лисиченская школа» Амвросиевского района

на 2024-2025 учебный год

[Введите текст]

№ 1

МЕНЮ 1 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Картофель отварной в молоке	200	54-10г	6,0	7,7	35,3	234,6
2	Рыба, припущенная в молоке	80	54-7р	10,5	6	2,3	105,3
3	Помидор консерв	30	пром	0,9	-	0,8	9
4	Кофейн напиток с молок	200	54-23гн	3,8	2,9	11,3	86
5	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0,4	9,8	44,4
6	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			25,8	17,6	84,6	601,4

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Капуста тушеная	200	54-8г	4,8	6,8	19,4	158,3
2	Омлет натуральный	200	54-1о	16,9	25,9	4,2	316,3
3	Сыр полутвердый	30	54-1з	7,0	8,8	0	107,5
4	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	0	6,5	26,8
5	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	0	8,1	40
6	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			34,0	42,1	63,3	771,0

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Жаркое по-домашнем из говядины	250	54-9м	25,1	24,2	21,5	403,7
2	Салат из свеклы отварной	100	54-13з	1,3	4,5	7,6	76,1
3	Сок фруктовый	200	пром	1,0	-	21,2	92
4	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
5	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
6	Всего :			31,6	29,3	75,4	693,9

[Введите текст]

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Плов из курицы	250	54-12м	34,0	10,1	41,5	393,4
2	Кукуруза сахарная	40	54-21з	0,8	0,1	4,1	20,9
3	Фрукты (яблоко)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
4	Кефир	200	пром	5,6	6,4	8,2	118
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			45,0	17,2	88,7	697,4

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Рагу из овощей	200	54-9г	3,8	10,1	18,2	179,0
2	Сырники из творога	100	54-6т	17,1	9,0	22,4	239,3
3	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81
4	Фрукты (банан)*	100	пром	1,5	-	21	91
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			27,1	19,7	106,5	412,4

[Введите текст]

2 НЕДЕЛЯ

ПОНЕДЕЛЬНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1	Картофель отварной в молоке	200	54-10г	6,0	7,7	35,3	234,6
2	Рыба, припущенная в молоке	80	54-7р	10,5	6	2,3	105,3
3	Салат из моркови и яблок*	100	54-11з	0,9	10,2	7,2	123,8
4	Какао с молоком	200	54-21гн	4,6	4,4	12,5	107,2
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	*С 01.03-заменяется на блюдо « Икра морковная 54-12з»						
	Всего :			26,2	28,9	82,4	693,0

ВТОРНИК

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша жидкая молочная рисовая	250	54-21к	6,6	8,1	35,7	242,1
2	Сыр полутвердый	30	54-1з	7,0	8,8	0	107,5
3	Яйцо вареное	40	54-6о	4,8	4,0	0,3	56,6
4	Компот из смеси сухофруктов	200	54-1хн	0,5	0	19,8	81,0
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			23,1	21,5	80,9	609,3

СРЕДА

№	Наименование блюда	Выход,гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Каша гречневая рассыпчатая	200	54-4г	11,0	9,3	47,9	318,5
2	Котлеты из курицы	75	54-5м	14,4	3,3	10,1	127,1
3	Салат из белокачанной капусты**	100	54-7з	2,5	10,1	10,4	143,0
4	Чай с сахаром	200	54-2гн	0,2	-	6,5	26,8
5	Фрукты (бананы) *	100	пром	1,5	0,5	21	94,5
6	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
7	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2

[Введите текст]

**С 01.03-заменяется на блюдо «Кукуруза сахарная 54-21з»							
Всего :			33,8	23,8	121,0	832,0	

ЧЕТВЕРГ

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Макароны отварные с маслом	200	54-1г	7,1	7,4	43,7	269,3
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	54-31м	14	9,2	12,6	187,4
2	Ряженка	200	358	6,0	12,0	8,2	170
3	Фрукты (апельсины)*	100	пром	0,9	-	8,1	40
4	Лечо	50	пром	0,8	0,2	5,2	47,1
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			33,0	29,4	102,9	835,9

ПЯТНИЦА

№	Наименование блюда	Выход, гр	№ рецепта	белки	жиры	углеводы	ккал
1	Рагу из овощей	200	54-9г	3,8	10,1	18,2	179,0
2	Печенье	25	пром	1,2	5,2	10,4	93
3	Кефир	200	пром	5,6	6,4	8,2	118
4	Фрукты (яблоки)*	100	пром	0,4	0	9,8	43
5	Хлеб пшен	50	пром	2,8	0,3	18,4	87,9
6	Хлеб ржаной	30	пром	1,4	0,3	6,7	34,2
	Всего :			15,2	22,3	71,7	555,1
	Итого в среднем за 10 дней			29,48	25,2	87,7	700,1

Примечание :

Фрукт* - допускается выдача иных фруктов;

Технологические карты для приготовления блюд разработаны в соответствии со сборником «Сборник рецептур блюд для организации питания обучающихся.» (Пособие. Москва 2022г)

Повар

Коржова Л.Е.