



Утверждаю
Директор МБОУ Лицей

С.И. Копытько

15 января 2021 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ
МБОУ «ЛИЦЕЙ АКБУЛАКСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»
НА 2 ПОЛУГОДИЕ 2020-2021 УЧ.Г.**

(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН)

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак								
	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,552	6,7	32,6	264,22	181	
	Бутерброд горячий с сыром	60	4,9	8,5	14,2	126	7	
	Чай с молоком	200/15	0,3	–	15,2	85,5	378	
	Хлеб ржаной ГОСТ-26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Апельсин	160	1,5	0,4	12,5	64,8	338	

Итог о за завтр ак		655	15,572	15,8	82,7	580,52		
Обед								
	Салат из свеклы с изюмом	100	2,96	6,06	6,44	76,2	51	
	Суп картофельный с крупой (перловая крупа)	250	5,9	6,5	51	130	101	
	Плов из птицы	200/100	9,2	11,2	17,1	205	291	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	–	15,2	65,5	379	
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233- 2018	60	4,2	0,6	5,4	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983- 2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
Итог о за обед		930	23,88	24,56	103,34	657,7		

Приём м пищ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неде ля 1								
День 2								
Завт рак								
	Бобовые отварные	200	4,4	4,935	30,1	205	306	
	Гуляш из отварной говядины	90	10,4	12	27,7	182,2	246	
	Чай с сахаром	200/15	0,3		9,2	65,5	376	
	Хлеб ржаной ГОСТ-26983- 2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ- 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		

Итог о за завтр ак		565	19,22	17,535	83,54	586,7		
Обед								
	Салат из моркови	100	1,3	3,1	9,1	70	59	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,9	3,66	10,81	117,1	82	
	Макаронные изделия отварные	150	5,02	7,82	17,46	100,1	309	
	Биточки	90	10,8	9,4	32,2	170,3	268	
	Соус белый основной	50	0,0554	0,544	0,3	33,31	582	
	Кисель ГОСТ 18488-200	200	1,36		18,02	116,19		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	60	4,2	0,6	5,4	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		

Итог о за обед		920	25,9554	25,324	101,49	788		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неде ля 1								
День 3								
Завт рак								
	Запеканка из творога	150/30	10,2	16,21	18	210	223	
	Чай с лимоном	200/5	0,3		16,2	65,5	377	
	Яблоко	160	0,6	0,6	18,7	82,7	338	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983- 2015	20	1,32	0,2	8,2	40		

	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		
Итог о за завтрак		605	15,22	17,41	69,44	492,2		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	100	0,96	6,06	10,44	76,2	45	
	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	102	
	Картофель отварной	200	3,195	6,06	23,295	120,455	310	
	Птица тушеная	90	10,65	5,58	8,7	180	290	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	349	
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	60	4,2	0,6	5,4	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		

Итог о за обед		920	26,415	23,78	103,765	816,405		
Приём м пищ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неде ля 1								
День 4								
Завт рак								
	Плов из птицы	200/75	9,2	11,2	5,1	196	291	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1	0,4	2,3	21	71	
	Чай с молоком	200/15	0,3	–	8,2	65,5	378	
	Банан	100	3	1	42	80	338	
	Вафли ГОСТ 14031- 2014	50	1,54	5,81	8,84	90		

	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		
Итог о за завтр ак		760	19,16	19,01	82,98	586,5		
Обед								
	Салат из свёклы с зеленым горошком	100	1,3	3,1	2,1	55	53	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	4,6	7,99	9	125	101	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,2	2,43	30	163,8	302	
	Соус сметанный с томатом	50	2,01	5	25	28,07	331	
	Котлета	90	2,8	4,4	18,2	150,3	268	

	Кисель ГОСТ 18488-200	200	1,36	—	20,02	100,19		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	60	2,8	0,6	5,4	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
Итог о за обед		970	23,39	23,72	117,92	803,36		
Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 5								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные	150	5,02	7,82	17,46	100,1	204	
	Рыба тушеная	90	8,3	5,792	3,785	50,1	229	

	Соус красный основной	50	0,27	1,83	2,62	28,07	759	
	Какао с молоком	200	0,3	–	15,2	135	382	
	Овощи натуральные свежие (огурец)	60	1	0,4	2,3	21	71	
	Сок ГОСТ 32103-2013	200	0,1	0,1	20	117		
	Хлеб ржаной ГОСТ-26983-2018	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		
Итог о за завтр ак		810	19,11	16,542	77,905	585,27		
Обед								
	Салат из моркови с изюмом	100	1,3	3,1	9,1	50	66	

День 6								
Завт рак								
	Запеканка из творога	150	4,73	12,21	12	210	223	
	Апельсин	160	6	0,3	15,2	75	338	
	Чай с сахаром	200/15	3,72	5,76	28	65,5	376	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	3,24	0,4	19,54	94		
Итог о за завтр ак		585	19,01	18,87	82,94	484,5		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	100	0,96	5,06	4,04	76,2	45	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	5,14	104,75	103	

Завтрак								
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,2	2,43	30	163,8	302	
	Мясо отварное	50	4,19	9,603	0,15	121,6	241	
	Соус томатный	50	0,27	1,83	2,62	25,07	587	
	Бутерброд горячий с колбасой вареной и сыром	70	5,81	4,95	27,39	120,1	11	
	Чай с молоком	200/15	0,3	–	15,2	65,5	378	
	Яблоко	140	0,1	0,1	4	50	338	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
Итого за завтрак		745	19,19	19,113	87,56	586,07		

Обед								
	Салат из свёклы отварной	100	1,43	6,09	8,36	93,5	52	
	Суп картофельный с крупой (перловая крупа)	250	2,9	2,5	21	124	101	
	Жаркое по-домашнему	100	16,53	12,47	20,05	300	259	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		31,4	124	349	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,5	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233- 2018	60	0,63	4,2	27,45	141		
Итог о за обед		730	23,41	25,46	116,76	819		
Приём пищ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			

Неделя 2								
День 8								
Завтрак								
	Макаронные изделия отварные	200	6,01	7,82	19,44	145	204	
	Гуляш из отварной говядины	90	10,4	12	27,7	182,2	246	
	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	–	14,2	65,5	379	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 5823-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		
Итого за завтрак		550	20,83	20,42	77,88	526,7		
Обед								

День 9								
Завт рак								
	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	8,73	7,43	25	140	174	
	Масло порциями	10	0,6	8,1	0,4	44,78	14	
	Банан	110	3	1	24	80	388	
	Чай с лимоном	200/5	0,3		5,2	65,5	377	
	Яйцо варёное	40	2,55	2,3	0,15	0,56	209	
	Сок ГОСТ 32103-2013	200	0,1	0,1	12	117		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		

Итог о за завтр ак		825	19,4	19,53	83,29	581,84		
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	100	0,96	6,06	4,44	76,2	45	
	Суп картофельный с крупой (гороховая крупа)	250	2,6	2,3	14,3	116	101	
	Картофель отварной	150	3,195	2,06	18,295	188,455	309	
	Рыба тушёная	90	8,3	5,792	3,785	50,1	229	
	Соус сметанный с томатом	50	2,01	5	25	28,07	331	
	Чай с сахаром	200/15	5,72	5,76	20	100,98	376	

	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	60	2,8	0,4	8,34	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
Итог о за обед		935	26,905	27,572	102,36	740,805		
Приём пищ и	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неде ля 2								
День 10								
Завт рак								
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	3,3	6,54	45,42	180	302	

	Мясо отварное	50	10,19	9,603	0,15	80	241	
	Соус красный основной	50	0,27	1,83	2,62	28,07	759	
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	1	0,4	2,3	21	71	
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983- 2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	40	2,8	0,4	8,34	94		
	Какао с молоком	200	0,3	–	15,2	135	382	
Итог о за завтр ак		620	19,18	18,973	82,23	578,07		
Обед								
	Салат из свёклы с горошком	100	1,3	3,1	9,1	50	53	

	Суп картофельный с крупой (рисовая крупа)	250	2,9	2,5	21	120	101	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	7,2	2,43	30	163,8	302	
	Соус сметанный с луком	50	8	5	7,07	20,07	332	
	Сосиска отварная	90	4,7	5,4	7	130	243	
	Компот из сухофруктов	200	0,6		18,4	124	349	
	Хлеб пшеничный ГОСТ 58233-2018	60	2,8	0,4	8,34	141		
	Хлеб ржаной ГОСТ 26983-2015	20	1,32	0,2	8,2	40		
Итог о за обед		970	26,01	23,9	109,11	788,87		