



Согласовано:
ДИРЕКТОР
МБОУ ЛИЦЕЙ № 45
ИМ АКАДЕМИКА КОРОЛЁВА
Е Ю ЕВСЕГНЕЕВА

Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания УЧАЩИХСЯ возрастной группы с 7 до 11 лет в
МБОУ лицей № 45 имени Академика С. П. Королёва

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Горошек зеленый консерв.	60	2,11	0,97	4,25	33,71	Могильный 2017год№50
Омлет с сыром	150	35,85	29,42	2,55	347,5	Могильный 2017год№211
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год№379
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Итого:	580	46,37	35,03	66,69	692,3	
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	9,84	10,93	103,75	Могильный 2017год№82
Плов из отварной говядины	150	15,3	19,42	24,38	297	Могильный 2017год№389
Овощи по сезону-помидор	60	0,67	0,05	2,1	12	М.Р.Кучма 2016 год №39
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год№265
Кондитерское изделия-печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Итого:	762	25,09	33,33	108,36	746,36	
полдник						
Суп молочный с мак.изд.	200	7,08	4,04	14,36	120	№120
Кисломолочный напиток	180	10,44	4,5	7,56	91,8	Могильный
Хлеб пшеничный	20	1,12	0,44	9,88	46,65	Могильный
Итого:	400	18,64	8,98	31,8	258,45	
Итого за весь день	1742	90,1	77,34	206,85	1697,11	
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
Овощи по сезону-огурецр	60	0,49	0,12	1,02	6	М.Р.Кучма 2016 год №39
Жаркое по-домашнему	150	25,85	20,39	14,21	252,86	Могильный 2017год№259
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	Могильный 2017год №378

Фрукты свежие	100	0,4	0,6	10,3	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
итого:	580	33,1	23,92	75,57	551,18	

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,54	17,45	148,25	Могильный 2017год№102
Рыба тушеная в томате с овощами	120	25	12,55	4,56	139,2	Могильный 2017год№229
Рис отварной с маслом	150	3,7	5,9	36,68	209,7	Могильный 2017 год №304
Овощи порционно-капуста квашенная	60	1,02	3	5,07	51,42	Могильный 2017год№47
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год№349
Итого	870	41,22	33,85	137,95	880,67	

полдник

Круассан	120	6,78	13,96	9,89	321	Могильный
Кисель витаминный	200	0,14	0,12	22,49	114,4	Могильный
итого	320	6,92	14,08	32,38	435,4	
Итого за весь день	1770	81,24	71,85	245,9	1867,25	

ДЕНЬ 3

Завтрак

Запеканка из творога с молоком сгущ.	200	56,94	22,31	56	540	Могильный 2017год №223
Кондитерское изделия-печенье	12	0,97	1,26	8,54	49,38	Могильный
Фрукты свежие	200	1,56	0,07	40,17	1779,13	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017год№366
итого	652	74,23	29,44	132,43	964,03	

Обед

Рассольник домашний	250	2,09	10,18	12,69	114,5	Могильный 2017год№95
Рагу из птицы	175	21,8	15,51	15,2	317,2	Могильный 2017год№289
Овощи по сезону-помидор	60	0,67	0,05	2,1	12	М.Р.Кучма 2016 год №39
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,04	15,2	62	Могильный 2017год№377
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Итого	775	30,04	27,46	87,37	705	

полдник

Блинчики с вар.сгущенкой	130	56,02	7,02	15,82	311,23	Могильный
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19,52	88,2	Могильный
итого	330	56,7	7,3	35,34	399,43	
Итого за весь день	1757	160,97	64,2	255,14	2068,46	

ДЕНЬ 4

Завтрак

Салат из свеклы	60	1,95	2,24	3,61	42,6	пр.п.
Рыба запеченная в сметанном соусе	95	11,75	9,82	15,78	151,41	Могильный 2017год№232
Картофельное пюре	150	3,71	5,3	20,44	137,25	Могильный 2017год№128
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
итого	575	23,25	18,82	94,2	579,68	

Обед

Борщ	250	1,6	0,56	8,56	91,25	Могильный 2017год №81
Печень тушенная в соусе	100	24,92	13,84	4,45	165	Могильный 2017год№261
Каша вязкая гречневая	150	4,63	6,21	20,52	145,5	Могильный 2017год№303
Овощи порционно-капуста квашенная	60	1,02	3	5,07	51,42	Могильный 2017год№47
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	950	37,92	25,69	113,58	791,47	

полдник

Пудинг из творога с молоком сгущ.	130	12,94	10,13	27,73	275,7	Могильный
Кефир 2,5%	200	11,6	5	8,4	100	Могильный
итого	330	24,54	15,13	36,13	375,7	
Итого за весь день	1855	85,71	59,64	243,91	1746,85	

ДЕНЬ 5

Завтрак

Тефтели 2й вар. С соусом 90/30	120	15,99	10,04	11,69	209,33	Могильный 2017год №279
Икра кабачковая	60	1,63	8,62	8,72	80,28	Могильный 2017год
Капуста тушенная	150	3,1	9,71	14,14	112,6	Могильный 2017год №321
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год №349
Кондитерское изделие-печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
итого	612	27,19	32,35	109,24	747,88	

Обед

Суп картофельный перловой крупой	250	1,97	5,43	12,11	85,75	Могильный 2017год№ 101
Шницель рыбный натур.	90	12,25	18,82	17,17	363	Могильный 2017год№235
Рагу из овощей	150	3,1	21,26	12,29	202,86	Могильный 2017год№ 143

Горошек зеленый консер.	60	2,11	0,97	4,25	33,71	Могильный
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	Могильный 2017год№382
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный
Итого	940	38,35	51,73	105,61	874,58	

полдник

Блинчики с джемом	100	6	7,02	15,82	311,23	Могильный
Чай с лимоном	200	0,13	0,04	15,2	62	Могильный
итого	300	6,13	7,06	31,02	373,23	
Итого за весь день	1852	71,67	91,14	245,87	1995,69	

ДЕНЬ 6

Завтрак

Бутерброд с сыром маслом сливочным	50	5,80	8,3	14,83	157	Могильный 2017год №3
Каша жидкая молочная из манной крупы	210	8,9	3,78	42,23	225	Могильный 2017год №181
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год№379
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
итого	530	22,71	16,32	107,15	646,09	

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	9,9	7,9	89,75	Могильный 2017год№88
Котлеты мясные	90	16,99	14,29	9,89	147,37	Могильный 2017год№268
Каша вязкая пшеничная	150	4,04	4,68	24,55	152,4	Могильный 2017год№303
Овощи по сезону-огурец	60	0,49	0,12	1,02	6	М.Р.Кучма 2016 год №39
Кисломолочный напиток	180	10,44	4,5	7,56	91,8	Могильный 2017год№386
Фрукты свежие	100	0,4	0,6	10,3	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	920	39,47	35,77	103,4	733,62	

полдник

Яйцо вареное	40	10,16	4,6	0,28	63	Могильный
Булочка Ромашка с маслом	120	7,9	8,12	9,63	283	Могильный
Молоко кипяченое	200	11,6	5	9,6	107	Могильный
итого	320	19,5	13,12	19,23	390	
Итого за весь день	1770	81,68	65,21	229,78	1769,71	

ДЕНЬ 7

Завтрак

Овощи порционнно-капуста квашенная	60	1,02	3	5,07	51,42	Могильный 2017год№47
Гуляш	100	25,67	19,41	2,6	198	Могильный 2017год№260
Макаронные изделия отварные	150	5,56	5,3	26,44	168,45	Могильный 2017год№203

Кисель витаминный	200	0,6	0,4	10,4	47,6	Могильный 2017год№359
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный

Обед

Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	10,54	17,45	148,25	Могильный 2017год№102
Рыба запеченная в сметанном соусе	90	11,13	8,3	14,95	143,44	Могильный 2017год№232
Картофельное пюре	150	3,71	5,3	20,44	137,25	Могильный 2017год№128
Горошек зеленый консер.	60	2,11	0,97	4,25	33,71	Могильный
Чай с сахаром	200	0,07	0,04	15	60	Могильный 2017год№376
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Кондитерское изделие-печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	952	29,23	29,57	132,61	818,33	

полдник

Лапшевник с творогом	100	14,2	10,28	19,48	187,74	№208
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный
итого	300	15,2	10,28	39,71	272,67	
Итого за весь день	1832	82,12	69,42	250,97	1720,86	

ДЕНЬ 8

Завтрак

Икра свекольная	60	1,42	0,12	13,73	111,18	Могильный 2017год №75
Плов из птицы	160	23,97	8,28	29,16	242,14	Могильный 2017год №291
Фрукты свежие	200	1,56	0,07	40,17	179,13	Могильный 2017год
Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,56	20,77	88,2	Могильный 2017год№388
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный 2017год
итого	690	32,47	10,49	137,97	784,14	

Обед

Рассольник Ленинградский	250	2,02	10,18	11,98	107,25	Могильный 2017год№96
--------------------------	-----	------	-------	-------	--------	-------------------------

Запеканка из творога с молоком сгущ.	180	51,25	20,08	50,4	486	Могильный 2017год№223
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2012год№386
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	720	70,22	36,94	112,96	894,55	

ПОЛДНИК

Сыр порциями	20	9,28	8,85	0	72	№15
Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,08	4,04	14,36	120	№120
Какао с молоком	200	4,07	3,5	17,5	117,78	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,4	9,66	46,76	
итого	440	22,01	16,79	41,52	356,54	
Итого за весь день	1850	124,7	64,22	292,45	2035,23	

ДЕНЬ 9

Завтрак

Горошек зеленый консер.	60	2,11	0,97	4,25	33,71	Могильный 2017год
Шницель рыбный натур.	100	23,72	20,54	8,31	209,09	Могильный 2017год№235
Картофель отварной	150	2,89	4,91	23,01	142,35	Могильный 2017год №125
Сок фруктовый	200	1	0	20,23	84,93	Могильный 2017год№389
Кондитерское изделие-печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	Могильный 2017год
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный 2017год
итого	692	35,93	30,62	108,28	729,95	

Обед

Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	9,84	10,93	103,75	Могильный 2017год№82
Мясо духовое	185	32,67	25,9	16,39	322,94	Могильный 2017год№258
Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,78	15,95	100,6	Могильный 2017год№379
Овощи по сезону-помидор	60	0,67	0,05	2,1	12	М.Р.Кучма 2016 год №39
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Итого	785	43,66	40,25	87,55	738,59	

ПОЛДНИК

Оладьи с молоком сгущ.	130	13,14	16,48	55,5	347,18	№401
Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81,83	№378
итого	330	14,66	17,83	71,4	429,01	
Итого за весь день	1807	94,25	88,7	267,23	1897,55	

ДЕНЬ 10

Завтрак

Салат из моркови	60	0,56	0,08	1,52	9,02	пр.п.
Печень по-строгановски	100	30,67	17,05	3,52	171	Могильный 2017год№255
Каша вязкая гречневая	150	4,63	6,21	20,52	145,5	Могильный 2017год№303
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,18	32,01	132,8	Могильный 2017год№349
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	Могильный 2017год№
Кондитерское изделие-печенье	12	0,97	2,34	8,54	49,38	Могильный 2017год
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,8	19,32	93,52	Могильный
Хлеб ржаной	30	1,68	0,66	14,82	69,97	Могильный
Итого	692	42,73	27,72	110,05	718,19	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,68	5,67	17,45	118,25	Могильный 2017год№112
Птица отварная	90	38,34	21,14	0,41	268,36	Могильный 2017год№288
Картофель и овощи, тушенные в соусе	150	3,64	21,29	22,66	216	Могильный 2017год№142
Овощи по сезону-огурецр	60	0,49	0,12	1,02	6	М.Р.Кучма 2016 год №39
Кисель витаминный	200	0	0	23	92	Могильный 2017год№359
Хлеб пшеничный	60	3,36	1,32	29,64	137,94	Могильный 2017год
Хлеб ржаной	30	1,99	0,36	12,54	61,36	Могильный 2017год
Итого	840	50,5	49,9	106,72	899,91	

полдник

Омлет с сыром	120	28,68	23,54	2,04	278	№211
Кисломолочный напиток	200	11,6	5	8,4	102	Могильный 2017год
Итого	320	40,28	28,54	10,44	380	
Итого за весь день	1852	133,51	106,16	227,21	1998,1	
Итого за день по СанПиН		77	79	335	2350	
Завтрак,обед,полдник 60-75%	1500	57,75	59,25	251,25	1762,5	
Среднее значение за период	1808,7	57,4	58,85	264,25	1766,5	