

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Лицей № 1»
Н.Н.Бурцева

Приложение 3 к приказу № 120 от 31.08.2023



**Примерное десятидневное меню обедов
для детей ГПД
на III - IV квартал 2023 г.
МБОУ «ЛИЦЕЙ № 1»**

Примерное 2-х недельное меню обедов для ГПД
 Литературный источник рецептов: Сборник рецептов блюд и типовых меню для организаций питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях, Роспотребнадзор 2022 год
 Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста, Москва 2021 год

1-я неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
Обед						
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	2,4	8,2	16,5	149,9
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	8,3	35,5	244,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	7,5	4,4	143
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	4,5	4,6	62,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
	Итого за обед:	805	31,5	33,5	111,1	886,6
Вторник						
Обед						
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2	8	6,6	106,7
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	8,1	36	252,6
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	6,8	10,1	159,6
54-20з	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
	Итого за обед:	777	31,6	24,7	115,1	822
Среда						
Обед						
54-11с	Суп крестьянский с крупой (крупяно-рисовая)	250	2,2	8,1	13,5	136
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	7	19,8	158,3
54-21м	Курица отварная с соусом сметанным натуральным	40/40	14,1	8,8	3,2	148,9
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3,8	2,9	16,7	107,6
	Банан	50	0,8	0,3	10,5	48
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
	Итого за обед:	760	27,9	27,7	89,5	732,8
Четверг						
Обед						
54-18с	Свекольник со сметаной	250	2,3	8,1	13,3	135,3
54-12м	Плов с курицей	200	13,8	8,9	37,5	285,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	7	5,8	89,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
	Итого за обед:	752	22,3	25,7	115,5	791,9
Пятница						
Обед						
54-8с	Суп гороховый	250	5,3	6,8	19,9	162,6
54-22м	Рагу из курицы	200	20,9	9,7	17,6	242,3
	Сок фруктовый	180	0,8	0,2	18,2	82,8
	Банан	100	1,6	0,6	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
	Итого за обед:	780	32,4	17,9	102,5	717,7
	Итого за 1-ю неделю:	3874	145,7	129,5	533,7	3951

2-я неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Понедельник						
Обед						
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,1	8	12,1	137,7
54-28м	Жаркое по-домашнему с курицей	200	20,3	8,2	19	235,4
54-1о	Омлет натуральный	75	6,4	9	1,7	112,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
Итого за обед:		755	33,1	25,8	82,9	718,9
Вторник						
Обед						
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	2,3	6	13,8	118,3
54-12г	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,4	8,3	35,5	244,7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,4	5	10,1	143
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
	Печенье	12	0,9	1,1	8,8	48
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
Итого за обед:		732	31,8	25,4	118,3	840,8
Среда						
Обед						
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	6,3	22,7	160,7
54-27м	Капуста тушеная с мясом птицы	200	16,8	10	10,4	199,5
	Сок фруктовый	180	0,8	0,2	18,2	82,8
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
Итого за обед:		695	28,1	21,5	77,1	630,8
Четверг						
Обед						
54-17с	Суп из овощей	250	1,8	6,5	10,1	105,6
54-1г	Макаронные отварные	150	5,4	6,7	32,8	215,7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,4	5	10,1	143
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4
54-2гн	Чай с сахаром	180	0,2	0	11,9	48,4
	Печенье	24	1,8	2,2	17,6	96
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
Итого за обед:		789	28,7	25,2	115,1	814,1
Пятница						
Обед						
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	2,4	8,1	12,9	134,4
54-7г	Рис припущенный	150	3,5	6,6	35	215,8
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	80	11,8	3,7	8,6	114,9
	Икра кабачковая консервированная	30	0,5	2,6	2,6	42
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0	24,3	99
	Банан	100	1,6	0,6	21	96
	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,6	25,8	134
Итого за обед:		840	24,1	22,2	130,2	836,1
Итого за 2-ю неделю:		3811	145,8	120,1	523,6	3840,7
Итого за 2 недели:		7685	291,5	249,6	1057,3	7791,7