



УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор  
 МОУ Октябрьский сельский лицей  
 Е.М. Игонина

Примерное десятидневное дневное меню (5-11 класс)  
 в МОУ Октябрьский сельский лицей на 2022-2023 учебный год

№ рецепта	Первый день					
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
15	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	0	72,8
14	Масло сливочное порционнно	10	0	8,2	0,1	75
173	Каша пшенная молочная с маслом	200/5	4,96	4,72	50,16	241,63
349	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	Сок натуральный	200				
	<b>итого:</b>		<b>7,86</b>	<b>15,72</b>	<b>65,16</b>	<b>410,63</b>
<b>обед</b>						
71	Помидор дополнительно	50	1,32	2,7	6,3	54,6
101	Суп картофельный с рисом на к/б	250	2	1,925	14,5	85
119	Сосиски отварные	50	5,05	10,65	0,43	117
309	Макароны отварные	200	6,6	4,92	37,08	223,02
389	Чай	200	1	0,02	9,9	35
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Фрукты яб	1 шт.				
	Хлеб ржаной	40				
	<b>итого:</b>		<b>19,42</b>	<b>20,815</b>	<b>88,17</b>	<b>728,62</b>
№ рецепта	Второй день					
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
15	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	0	72,8
14	Масло сливочное порционнно	10	0	8,2	0,1	75
175	Каша "Дружба" с маслом	200/10	6,32	8,96	34,08	241,6
349	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	фрукты	1 штука				
	<b>итого:</b>		<b>9,84</b>	<b>20,88</b>	<b>59,67</b>	<b>461,8</b>
<b>обед</b>						
13	Салат овощной с растительным маслом	50	0,48	2,7	1,8	33
88	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	1,75	5,825	8,4	93,325
265	Плов с говядиной	250	18,825	25,325	53,75	523,325
349	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	120
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Хлеб ржаной	40				
	Кондитерское изделие	1 шт				
	<b>итого:</b>		<b>25,505</b>	<b>34,51</b>	<b>111,41</b>	<b>983,65</b>
№ рецепта	Третий день					
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
14	Масло сливочное порционнно	10	0	8,2	0,1	75
376	Каша жидкая рисовая молочная с маслом	200/5	10	11,375	34,875	280
349	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
363	Колбаса отварная	30	5,05	10,65	0,43	117
	Кондитерское изделие	1 штука				
	<b>итого:</b>		<b>17,95</b>	<b>33,025</b>	<b>50,305</b>	<b>566</b>
<b>обед</b>						
12	Салат овощной с растительным маслом	50	0,54	2,7	2,88	38,4
102	Суп картофельный с горохом на костном бульоне	250	8	4,425	31,825	201,675
288	Куриная котлета рубленая	70/30	51,6	43,44	0,48	596,4
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,4	5,22	34,74	223,2
351	Кисель	200	0	0	20	76
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Фрукты	1 шт				
	Хлеб ржаной	40	0,66	1,38	25,08	110,7
	<b>итого:</b>		<b>32,475</b>	<b>34,49</b>	<b>162,235</b>	<b>1208,1</b>
№ рецепта	Четвертый день					
	Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
15	Сыр порционнно	20	4,64	5,9	0	72,8
14	Масло сливочное порционнно	10	0	8,2	0,1	75

174	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5	10	11,375	34,875	280
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	Сок натуральный	200				
	<b>итого:</b>		<b>13,52</b>	<b>23,295</b>	<b>60,465</b>	<b>500,2</b>
	<b>обед</b>					
70	Огурец дополнительно	50	0,45	0,05	6,4	54,6
113	Суп вермишелевый на к/б	250	4,825	8,25	13,575	177,5
291	Тефтели из говядины с рисом	70/30	10,464	17,336	13,264	251,336
312	Горох отварной	200	17,28	4,18	37,36	259,1
376	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Хлеб ржаной	40				
	Кондитерское изделие	1 шт				
	<b>итого:</b>		<b>36,569</b>	<b>30,436</b>	<b>100,459</b>	<b>991,536</b>
№ рецепта	<b>Пятый день</b>					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75
174	суп молочный с макар. изделиями	250	1,48	12,13	34,875	280
363	Колбаса отварная	30	5,05	10,65	0,43	117
	Кондитерское изделие	1 штука				
120	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
	<b>итого:</b>		<b>9,43</b>	<b>33,78</b>	<b>50,305</b>	<b>566</b>
	<b>обед</b>					
12	салат овощной с растительным маслом	50	0,54	2,7	2,88	38,4
96	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	4,825	8,25	13,575	177,5
111	Жаркое из кур.гр.	250	17,85	33,125	14,375	440,25
	Чай с лимоном	200	0	0		
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Хлеб ржаной	40				
	Яйцо отварное	1 штука				
№ рецепта	<b>итого:</b>		<b>26,665</b>	<b>44,675</b>	<b>50,79</b>	<b>870,15</b>
	<b>Шестой день</b>					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>завтрак</b>					
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75
120	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	200/5	4,96	4,72	50,16	241,6268
	Фрукт	1 штука				
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2
	<b>итого:</b>		<b>8,48</b>	<b>16,64</b>	<b>75,75</b>	<b>461,8268</b>
	<b>обед</b>					
12	салат овощной с растительным маслом	50	0,54	2,7	2,88	38,4
175	Суп крестьянский на костном бульоне	250	2	1,925	14,5	85
119	Биточки говяжьи	50	7,78	5,78	7,85	114,38
268	Макароны отварные	200	6,6	4,92	37,08	223,02
376	Чай	200	0,1	0,02	9,9	35
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Хлеб ржаной	40				
	сок	200				
	<b>итого:</b>		<b>20,47</b>	<b>15,945</b>	<b>92,17</b>	<b>709,8</b>
	<b>Седьмой день</b>					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	<b>Завтрак</b>					
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75
382	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94
363	Колбаса отварная	30	5,05	10,65	0,43	117
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	4,96	4,72	50,16	241,63
	<b>итого:</b>		<b>14,91</b>	<b>27,85</b>	<b>77,72</b>	<b>594,45</b>
	<b>обед</b>					
71	Помидор дополнительно	50	1,32	2,7	6,3	54,6
13	Борщ с капустой и картофелем на костном бульоне	250	4,825	8,25	13,575	177,5
54	Плов из говядины	250	30,625	33,75	55,25	652,5
291	Компот из сухофруктов	200	1	0,06	27,5	110
	Хлеб ржаной	40				
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214
	Сок натуральный	1шт				
	<b>итого:</b>		<b>37,77</b>	<b>44,76</b>	<b>102,625</b>	<b>994,6</b>
	<b>Восьмой день</b>					
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал

	<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82	
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	
120	Каша "Дружба" с маслом	200/5	6,32	8,96	34,08	241,6	
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	
	Сок натуральный	200					
	<b>итого:</b>		<b>9,84</b>	<b>20,88</b>	<b>59,67</b>	<b>461,8</b>	
	<b>обед</b>						
13	Овощной салат на растительном масле	50	0,48	2,7	1,8	33	
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,29	5,7	16,99	148,5	
229	Рыба тушеная с овощами	70/25	30	14,5	2,17	259,17	
306	Картофельное пюре	200	3,26	9,62	18,89	181,5	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,02	9,9	35	
	Кондитерское изделие	1 штука					
	Хлеб ржаной	40					
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214	
	<b>итого:</b>		<b>44,58</b>	<b>33,14</b>	<b>69,71</b>	<b>871,17</b>	
№ рецепта	<b>Девятый день</b>						
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82	
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	
175	Каша жидкая рисовая молочная с маслом	200/5	10	11,375	34,875	280	
382	Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	
	Сок натуральный	200					
	<b>итого:</b>		<b>19,54</b>	<b>29,755</b>	<b>62,005</b>	<b>588,62</b>	
	<b>обед</b>						
71	Помидор дополнительно	50					
	Суп картофельный с горохом на к/б	250	8	4,425	31,825	201,675	
291	Тефтели из говядины с рисом	70/30	10,464	17,336	13,264	251,336	
171	Каша гречневая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0,02	9,9	35	
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214	
	Хлеб ржаной	40					
	Фрукты	1шт					
№ рецепта	<b>итого:</b>		<b>33,214</b>	<b>29,341</b>	<b>121,269</b>	<b>999,611</b>	
	<b>Десятый день</b>						
		Выход блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	
	<b>завтрак</b>						
1	Батон	50	2	1,48	12,13	66,82	
15	Сыр порционно	20	4,64	5,9	0	72,8	
14	Масло сливочное порционно	10	0	8,2	0,1	75	
120	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5	8,16	10,24	33,84	260	
382	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	
	Кондитерское изделие	1шт					
	<b>итого:</b>		<b>18,32</b>	<b>29,54</b>	<b>71,56</b>	<b>619,82</b>	
	<b>обед</b>						
12	Салат овощной с растительным маслом	50	0,54	2,7	2,88	38,4	
103	Щи из свежей капусты с картофелем на костном бульоне	250	1,75	5,825	8,4	93,325	
268	Котлеты рубленые куриные	70/30	18	14,58	14,5	262,5	
88	Рис отварной	200	4,96	4,72	50,16	268	
351	Кисель	200	0	0	20	76	
	Хлеб ржаной	40					
147	Хлеб белый	50	3,45	0,6	19,96	214	
	Сок натуральный	200					
	<b>итого:</b>		<b>28,7</b>	<b>28,425</b>	<b>115,9</b>	<b>952,225</b>	

Диспетчер по питанию

Т.Н. Королева