

УТВЕРЖДАЮ.  
Директор МБОУ «Лисинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ Харитонов Г.П.

Приказ от 28.08.2024 г. № 291

МБОУ «Лисинская средняя общеобразовательная школа»  
МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ и ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 5-11 классов  
на 10 дней

Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>1 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Первая неделя</b>							
Каша рисовая на молоке	№415		200	8,34	8,58	36,52	255,78
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Печенье	№12		50	3,70	5,0	12,80	200,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>13,94</b>	<b>13,81</b>	<b>82,75</b>	<b>594,58</b>
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты	№17		250	5,4	5,5	0,2	72,3
Макароны отварные	№8		130	3,12	4,4	20,04	138,50
Котлета отварная	№101		80	11,76	4,72	4,35	100,04
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
Хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
			<b>Всего</b>	<b>26,48</b>	<b>15,07</b>	<b>184,04</b>	<b>948,04</b>

Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Первая неделя</b>							
<b>2 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	№8		130	3,12	4,4	20,04	138,5
Тефтели тушеные с овощами	№ 101		890	11,76	4,72	4,35	100,04
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>16,78</b>	<b>9,35</b>	<b>57,82</b>	<b>376,34</b>
<b>Обед</b>							
Суп из рыбных консервов	№159		200	7,38	5,78	12,84	133,0
Капуста тушенная с рисом и мясом	№94		100	7,31	7,32	9,34	133,21
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
			<b>Всего</b>	<b>20,89</b>	<b>13,55</b>	<b>181,63</b>	<b>903,41</b>



Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Первая неделя</b>							
<b>4 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Рис отварной	№682		100	2,9	4,4	20,20	131,60
Рыба отварная	№265		75	4,0	8,0	6,6	154,30
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>8,8</b>	<b>12,63</b>	<b>60,23</b>	<b>423,70</b>
<b>Обед</b>							
Борщ из свежей капусты	№144		200	6,96	7,3	8,82	145,02
Гречка отварная	№213		150	13,95	3,3	66,45	358,70
Гуляш из куриных окорочков	№66		80	8,49	5,68	8,65	79,3
хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№459	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
			<b>Всего</b>	<b>35,60</b>	<b>16,73</b>	<b>243,37</b>	<b>1220,22</b>

Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Первая неделя</b>							
<b>5 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	№8		130	3,12	4,4	20,04	138,5
Котлета отварная	№ 101		80	11,76	4,72	4,35	100,04
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>16,78</b>	<b>9,35</b>	<b>57,82</b>	<b>376,34</b>
<b>Обед</b>							
Суп из рыбных консервов	№159		200	7,38	5,78	12,84	133,0
Капуста тушеная с рисом и мясом	№94		100	7,31	7,32	9,34	133,21
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
			<b>Всего</b>	<b>20,89</b>	<b>13,55</b>	<b>181,63</b>	<b>903,41</b>

Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>6 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
<b>Вторая неделя</b>							
Каша пшённая жидкая	№305		250	7,5	10,5	51,5	272,5
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Бутерброд с повидлом	№28		55	13,78	12,64	60,11	394,35
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>23,18</b>	<b>23,37</b>	<b>145,04</b>	<b>804,65</b>
<b>Обед</b>							
Рассольник со сметаной	№34		200	3,38	1,9	12,24	94,74
Голубцы ленивые с отварным мясом	№288		200	25,38	21,25	44,61	471,25
Хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
			<b>Всего</b>	<b>34,96</b>	<b>23,6</b>	<b>216,30</b>	<b>1203,19</b>

Наименование блюда	№ тех. карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Вторая неделя</b>							
<b>7 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Плов из птицы	№291		180	20,30	17,0	35,69	377,0
Бутерброд с повидлом	№28		55	13,78	12,64	60,11	394,35
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>35,98</b>	<b>29,87</b>	<b>129,23</b>	<b>909,15</b>
<b>Обед</b>							
Суп вермишелевый с куриным мясом	№112		250	4,14	6,34	17,01	156,56
Рагу тушенное с мясом	№102		150	6,81	8,77	12,82	157,38
Хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
			<b>Всего</b>	<b>17,15</b>	<b>15,56</b>	<b>189,28</b>	<b>951,14</b>



Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Вторая неделя</b>							
<b>9 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная жидкая	№189		200	8,92	12,03	40,16	304,58
Бутерброд с повидлом	№28		55	13,78	12,64	60,11	394,35
Хлеб	Пром.производства		30	1,9	0,23	12,43	59,0
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21,00	78,80
			<b>Всего</b>	<b>24,60</b>	<b>24,9</b>	<b>133,70</b>	<b>836,73</b>
<b>Обед</b>							
Суп из овощей с окорочками	№95		300	5,6	7,7	16,8	159,4
Картофель отварной	№203		130	5,0	6,14	11,7	140,0
Тефтели мясные	№279		80	1,78	12,91	14,90	223,0
Хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,40	0,0	134,60	519,20
			<b>Всего</b>	<b>28,58</b>	<b>27,20</b>	<b>202,85</b>	<b>1159,60</b>

Наименование блюд	№ тех.карты	Витаминизация	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
<b>Вторая неделя</b>							
<b>10 ДЕНЬ</b>							
<b>Завтрак</b>							
Макароны отварные	№8		130	3,12	4,4	20,04	138,5
Курица отварная	№120		60	14,15	2,95	11,60	83,92
Хлеб	Пром.производства		60	3,8	0,45	24,85	118
Чай с сахаром	№462		200/15	0,0	0,0	21	78,80
			<b>Всего</b>	<b>21,07</b>	<b>7,80</b>	<b>77,49</b>	<b>419,22</b>
<b>Обед</b>							
Свекольник	№136		200	6,097	6,69	18,68	161,76
Картофель отварной	№203		130	5,0	6,14	11,7	140
Котлета отварная	№80		80	11,76	4,72	4,35	100,04
Хлеб	Пром.производства		60	3,80	0,45	24,85	118
Компот из смеси сухофруктов с витамином «С»	№452	60 мг	200	2,4	0,0	134,60	519,20
			<b>Всего</b>	<b>29,05</b>	<b>18,0</b>	<b>194,18</b>	<b>1039,0</b>