

Приложение
к Контракту по обеспечению
питанием учащихся
СОГЛАСОВЫВАЕТ:
Директор МБОУ «Лицей №2»



Кулешова Ю.М.

УТВЕРЖДАЕТ



И.П. Полякова И.Е.

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДВАЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

**МБОУ «Лицей №2»
с 12 лет и старше
СанПин 2.3/2.4.3590-20
г. Братск**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир каша перловая рассыпчатая	190	3	6	35	199	256
	Чай с молоком	200	3	3	15	99	349
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	18	81	582	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Борщ "Вегетарианский"	250	2	3	7	100	506
	Тефтели мясные	60/50	10	17	16	203	73,06
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		950	27	30	113	810	
Итого за день		1 504	48	48	194	1392	

(лист 2)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий с горошком	50	1	4	2	52	431,08
	Каша деревенская гречневая с мясом	240	16,5	18	42,25	378	958
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22,5	23	82,25	616	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп "Волна"	250	4	6	14	125	524,01
	Котлета домашняя паровая	100	15	17	11	280	753
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	39	28	114	916	
Итого за день		1 480	61,5	51	196,25	1532	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка Камчатка (рыбы)	100	7	13	30	198	121,02
	Картофельное пюре	190	4	6	26	150	252
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	23	97	582	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Рассольник Ленинградский	250	2	6	16	122	534,02
	Гуляш мясной	100	12	19	5	285	91,01
	Гарнир каша гречка рассыпчатая	180	4	5	33	207	254
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед		926	26	30	115	897	
Итого за день		1 480	45	53	212	1479	

(лист 4)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка "Нежная" с творогом	240	14	18	58	487	156
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	23	23	126	850	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп крестьянский со сметаной	250/10	2	7	10	105	527,01
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	25	27	127	897	
Итого за день		1 490	48	50	253	1747	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:1

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	22	85	561	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Жаркое по - домашнему	280	12	22	40	370	42,01
	Напиток лимонный	200			16	65	373
	Хлеб пшеничный	70	5	1	34	164	пром
	Хлеб ржаной.	40	3		13	68	пром
Итого за Обед		940	23	29	113	769	
Итого за день		1 494	45	51	198	1330	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша дружба молочная с маслом	250	8	5	41	208	370
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Снежок 2,5%	200	5	5	22	153	пром
	Булочка бутербродная	50	4	3	26	146	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	25	97	674	
Обед	Помидор свежий с маслом растительным	100	1	10	5	111	431,06
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Гуляш из курицы с морковью	100	16	8	5	153	518
	Макароны отварные (регатоны)	180	6	9	23	188	268,02
	Напиток яблочный	200			15	57	379
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	35	33	108	856	
Итого за день		1 476	58	58	205	1530	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50,			1	7	пром
	Омлет	230	12	14	23	357	648
	Чай Братский	200	3	1	25	90	346
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	23	77	665	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Суп рыбный (консервы)	250	6	10	15	174	537
	Котлета мясная	100	7	7	15	177	52,05
	Соус Томат	50		2	2	27	492
	Гарнир Рис отварной	180	2	7	37	217	16,01
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед		976	23	35	133	975	
Итого за день		1 530	43	58	210	1640	

(лист 8)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	50	1		2	11	пром
	Курица тушенная с овощами	230	12,5	8	28,25	277	110
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Масло сливочное	10		7		66	967
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21,5	19	71,25	588	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Борщ с картофелем, сметаной	250/10	2	6	16	121	510,03
	Плов из кур	280	14	10	50	387	108
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		936	24	21	127	830	
Итого за день		1 490	45,5	40	198,25	1418	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Запеканка творожно-апельсиновая	220	17	9	57	275	157,01
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с сахаром	200			10	41	350
	Масло сливочное	16		12		106	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	25	26	120	715	
Обед	Огурец свежий с маслом растит. зеленью	100	1	5	3	53	428,03
	Свекольник Литовский с яйцом, сметаной	250	4	9	11	132	542,01
	Запеканка печени с крупой и овощами	100	11	10	13	171	411
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	30	113	792	
Итого за день		1 476	53	56	233	1507	

(лист 10)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:2

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле мясное	100	6	5	20	167	73,03
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Какао с молоком	200	4	4	15	113	340,01
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	21	20	87	624	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп овощной со сметаной	250	2	6	11	97	528,02
	Биточки или котлеты кур (духовые)	100	10	5	30	198	467
	Соус Молочный	50	2	3	4	53	484
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из смеси ягод (смородины, вишни, яблок св/мор)	200			13	53	811,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед		976	27	21	120	761	
Итого за день		1 530	48	41	207	1385	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной с зеленью	200	2	3	44	235	16,02
	Чай Братский с молоком, ванилью	200	3	1	25	90	346
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		564	20	13	100	609	
Обед	Огурец св. с кукурузой	100	1	9	6	112	431,03
	Щи по-уральски со сметаной	250	2	7	10	108	748,01
	Биточки мясные	100	17	11	24	303	52,04
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	32	34	114	928	
Итого за день		1 490	52	47	214	1537	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец св. с горошком	50	1	4	2	51	431,09
	Печень в соусе молочном	90	3,5	3	15	200	430
	Макароны отварные (рожки)	150	5	8	19	157	268,01
	Чайный напиток Росинка	200			20	84	350,04
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		570	18,5	21	84	697	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп полевой	250	3	10	19	127	515,03
	Биточки куриные	100	13	13	18	234	103,02
	Картофель молочный	180	4	6	23	156	231
	Напиток вишневый	200	1		27	112	350,13
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром	
Итого за Обед		926	29	29	133	852	
Итого за день		1 496	47,5	50	217	1549	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Фрикадельки Любимые	90	10	10	3	222	991,02
	Гарнир Рис с морковью	200	5	11	52	268	201
	Чай Итальянский (с корицей)	200			15	62	350,14
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	22	98	697	
Обед	Огурец свежий с зеленью, маслом растительным	100	1	5	3	31	428
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Гуляш из рыбы	100	13	12	5	144	614
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	28	33	110	719	
Итого за день		1 480	48	55	208	1416	

(лист 14)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:3

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Пудинг творожный с рисом	230	12	9	32	239	170
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Чай Французский (с ванилью)	200			10	41	350,19
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	21	95	639	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Борщ с фасолью	250	4	10	20	106	5
	Бефстроганов с курицей	100	11	11	18	155	32,02
	Гарнир гречка с овощами	180	6	8	19	158	223
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	30	29	122	732	
Итого за день		1 480	50	50	217	1371	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:3			День:пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Ёжики кур с овощами	100	8	7	11,25	269	98
	Макароны отварные (регатоны)	190	6	10	24	199	268,02
	Чай Апельсиновый	200			12	48	350,06
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	19	18	75,25	661	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп картофельный с сыром	250	6	10	15	172	526,01
	Биточки мясные на пару	100	6	18	24	294	52
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Компот из сухофруктов	200			16	67	364
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	31	33	122	946	
Итого за день		1 480	50	51	197,25	1607	

Рацион: 12 лет и старше		Неделя:4			День:понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	250	8	5	31	223	383
	Сыр порциями	16	4	5		60	пром
	Масло сливочное	10		7		66	пром
	Какао с молоком концентрированным	200	6	5	26	172	341,01
	Булочка с повидлом	50	3	5	30	172	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	23	27	95	734	
Обед	Огурец свежий порционный	100	1		3	14	пром
	Суп картофельный с крупой	250	2	10	16	108	516,04
	Биточки школьные мясные	100	12	13	15	305	35,01
	Макароны отварные (рожки)	180	6	9	23	188	268,01
	Напиток из шиповника	200	1		20	97	376
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	29	32	119	914	
Итого за день		1 476	52	59	214	1648	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Омлет с сыром	190	13	23	38,25	392	192
	Чай Витаминный	200	1		15	70	350,07
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	24	85,25	628	
Обед	Кукуруза порциями	100	2	1	11	64	пром
	Борщ с картофелем, капустой, сметаной	250	2	6	13	105	510,02
	Ёжики кур	100	11	11	14	138	520
	Горошница - пюре	180	11	5	24	198	265
	Сок яблочный	200	1		20	92	пром
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	34	23	124	799	
Итого за день		1 480	54	47	209,25	1427	

(лист 18)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Гуляш из курицы с луком	100	10	8	3	139	513
	Гарнир Рис отварной	190	2	7	39	229	16,01
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	13	89	342
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	20	19	83	602	
Обед	Помидор свежий с кукурузой	100	1	9	6	112	431,07
	Щи из св. капусты с картофелем	250	2	6	9	89	549,02
	Фрикадельки Любимые	100	11	11	3	247	991,02
	Гарнир каша гречка вязкая	180	5	7	16	137	253
	Компот из изюма	200			16	66	359
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	33	92	853	
Итого за день		1 480	46	52	175	1455	

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Суфле "Воздушное" творожное	230	14,5	14	32	242	171
	Молоко сгущенное	50	3	4	25	148	пром
	Чай с лимоном	200/6			11	43	347
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		550	22,5	19	96	578	
Обед	Огурец солёный консервированный	100	1		1	13	пром
	Суп крестьянский со сметаной	250	2	6	10	101	527,01
	Запеканка рыбацкая	100	11	13	28	189	121,01
	Картофельное пюре	180	4	6	24	142	252
	Компот из чернослив	200			25	105	810
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	25	25	130	752	
Итого за день		1 476	47,5	44	226	1330	

(лист 20)

Рацион: 12 лет и старше

Неделя:4

День:пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
завтрак	Огурец свежий порционный	50			1	7	пром
	Каша Новгородская гречневая с курицей	230	13	15	58	417	530
	Чай с молоком сгущенным	200	2	2	8	61	350,03
	Сыр порциями	10	2	3		38	пром
	Батон белый	40	3	1	20	104	пром
	Хлеб ржаной	24	2		8	41	пром
Итого за завтрак		554	22	21	95	668	
Обед	Помидор свежий порционный	100	1		4	21	пром
	Суп гороховый	250	5	6	18	145	533
	Рагу из мяса, овощей "семейка"	280	13	24	57	531	67
	Компот из вишни св/мор	200			13	53	869,02
	Хлеб пшеничный	60	5		30	141	пром
	Хлеб ржаной.	36	2		12	61	пром
Итого за Обед		926	26	30	134	952	
Итого за день		1 480	48	51	229	1620	

Итого за период	29 768	990	1012	4213	29920	
Среднее значение за период		49,5	50,6	210,65	1496	

P.S. обозначение - пром - соответствует готовой к реализации промышленной продукции.