

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговский лицей»

Т.Н.Кузягина



125 " августа 2025 г.

**Десятидневное меню
муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговский лицей»**

для организации питания обучающихся от 12 и старше

1 неделя

| 1 день | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------|---|-----------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|----------------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--|
| Сб репц*, № репц. | Прием пищи, наименование блюда | масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (Ккал) | Минеральные вещества | | | | | | | | |
| | | | (г) | | | | (мг) | | | | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | | В | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996№119 | щи из свежей капусты на курином бульоне | 270 | 4,8 | 5,1 | 13,1 | 170 | 0,11 | 15,78 | 0 | 66 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 | |
| 1996, №255 | Плов | 250 | 20,6 | 27 | 36 | 480 | 0,06 | 1,01 | 46 | 0 | 43,1 | 195,3 | 46,5 | 2,1 | |
| 1996№628 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 | |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,4 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 | |
| | сок | 200 | 0 | 0 | 11 | 42 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 12 | 18 | 6 | 1 | |
| | Итого | 1020 | 28,9 | 32,5 | 90,8 | 848 | 0,25 | 17,79 | 46 | 66,2 | 119,85 | 296,8 | 88,13 | 4,83 | |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|----|-------|-------|--------|--------|------|
| 1996, №129 | Рассольник Ленинградский на Курб-не | 270 | 7,6 | 6,7 | 21,2 | 182,6 | 0,1 | 7,54 | 0 | 2,43 | 25,85 | 76,8 | 31,13 | 1,18 |
| 1997, №320 | Жаркое по домашнему | 250 | 30,58 | 13,55 | 28,08 | 405,6 | 0,06 | 0 | 28 | 0 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 1996, №401 | Хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| 1996, №685 | Булочка | 80 | 1,2 | 0,24 | 9,24 | 215,6 | 0,23 | 7,54 | 28 | 3,13 | 0 | 0,5 | 0,02 | 0,1 |
| | Итого | 900 | 42,88 | 20,69 | 107,82 | 980,6 | 0,46 | 15,08 | 56 | 6,26 | 59,83 | 165,65 | 72,81 | 3,86 |
| 3 день | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №139 | суп вермишелевый с курицей | 270 | 6 | 11,3 | 26 | 230,8 | 0,1 | 7,54 | 0 | 66 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
| 1996, №394 | Котлета рыбная | 100 | 13 | 8,8 | 15,2 | 192 | 0,21 | 8,97 | 24 | 31,1 | 0,13 | 337 | 65,7 | 4,03 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №514 | Рис отварной с маслом | 180 | 5,1 | 8 | 50,1 | 251,3 | 0,19 | 1,67 | 0 | 0,19 | 46,93 | 0 | 0 | 2,83 |
| 1996, №685 | Булочка плюшка | 80 | 0,8 | 0 | 2,3 | 215 | 0,01 | 2,3 | 0 | 0 | 5,4 | 5,6 | 9 | 0,1 |
| 1996, №588 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0,01 | 24 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 1 |
| | итого | 930 | 28,4 | 28,3 | 142,9 | 1065,9 | 0,59 | 44,48 | 24 | 97,49 | 94,81 | 452,65 | 114,1 | 9,44 |
| 4 день | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №136 | суп рыбный с крупой | 270 | 6,9 | 8,5 | 20,54 | 187 | 0,14 | 9,11 | 15 | 0 | 45,3 | 31,13 | 47,35 | 1,26 |
| 1996, №465 | Куры отварные | 130 | 15,1 | 12,2 | 2,3 | 180 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0,56 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 1996, №460 | Картофельное пюре | 200 | 5,9 | 7,4 | 28,26 | 220 | 0,18 | 24,28 | 34 | 0,02 | 49,3 | 116,46 | 37 | 1,34 |
| | СОК | 200 | 0 | 0 | 11 | 42 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 12 | 18 | 6 | 1 |
| | хлеб ржаной | 50 | 1,4 | 0,2 | 15 | 64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,2 | 8,5 | 32,3 | 12,5 | 0,5 |
| | хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,2 | 15,7 | 73,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | итого | 1100 | 31,8 | 28,5 | 125,4 | 847,8 | 0,53 | 34,51 | 72 | 1,48 | 177,6 | 369,78 | 142,05 | 6,4 |
| 5 день | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1997, №110 | Борщ с капуст. и карт. на курином бульоне | 270 | 7,8 | 6,5 | 9,8 | 190 | 0,1 | 7,54 | 0 | 2,43 | 25,85 | 76,8 | 31,13 | 1,18 |
| 1997, №475 | Котлета мясная | 100 | 15,9 | 14,4 | 19 | 269,2 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|--------------------------------------|------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| 1997, №538 | Макаронные изделия отворные с м.с | 200 | 6,8 | 7,9 | 43,4 | 250 | 0,06 | 0 | 28 | 0 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 1996, №588 | Компот из изюма | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | итого | 870 | 34 | 29 | 121,5 | 886 | 0,31 | 7,66 | 51 | 3,13 | 94,83 | 298,25 | 98,49 | 4,96 |
| 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №153 | Суп крестьянский | 270 | 10,9 | 6,8 | 13,9 | 225 | 0,4 | 8,23 | 0 | 1,53 | 35,5 | 42,58 | 21 | 0,95 |
| 1996, №403 | Котлета мясная в томат.соус | 130 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 252,2 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| | Каша гречневая с маслом | 200 | 9,99 | 7,99 | 48,78 | 220 | 0,24 | 0 | 0,02 | 0,19 | 17,13 | 278 | 90 | 2,26 |
| 1996, №628 | чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 60,2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 6 | 0 | 0 | 0,4 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| | итого | 900 | 36,17 | 27,9 | 108,28 | 853,2 | 0,79 | 8,35 | 23,02 | 1,92 | 103,13 | 488,18 | 150,2 | 5,31 |
| 2 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №138 | Суп гороховый | 270 | 3 | 7,5 | 20,1 | 180 | 0,1 | 7,54 | 0 | 66 | 26,45 | 71,95 | 25,9 | 0,98 |
| 1997, №320 | Гуляш с мясом говядина | 150 | 16,9 | 12,5 | 7 | 280 | 0,17 | 1,28 | 0 | 0 | 24,36 | 194,69 | 26,01 | 2,32 |
| 1996, №401 | Рожки отварные с маслом | 200 | 8,36 | 10,2 | 36,26 | 260 | 0,06 | 0 | 28 | 0 | 6,48 | 49,56 | 28,16 | 1,48 |
| 1996, №588 | Кофейный напиток с сахаром | 200 | 1,3 | 1,2 | 16,4 | 89,4 | 0,01 | 0 | 0,05 | 0,01 | 30,1 | 43 | 5 | 1,4 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| | итого | 920 | 32,86 | 31,6 | 96,46 | 905,2 | 0,41 | 8,82 | 28,05 | 66,21 | 96,89 | 393,7 | 98,57 | 6,68 |
| 3 день | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №135 | Суп с мясными фрикадельками | 270 | 6,5 | 28 | 34 | 190 | 0,11 | 15,78 | 0 | 66 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 1996, №416 | Биточки мясные с сусом | 150 | 12,78 | 13,95 | 15 | 250 | 0,07 | 0,13 | 51 | 0,2 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,28 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-------------|--------------|------------|--------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 1996, №460 | Картофельное пюре | 200 | 4,09 | 7,2 | 28,26 | 260,2 | 0,18 | 24,22 | 34 | 0,02 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,34 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №588 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0,01 | 24 | 0 | 0 | 6,4 | 3,6 | 0 | 1 |
| | итого | 920 | 26,87 | 49,35 | 126,56 | 877 | 0,44 | 64,13 | 85 | 66,42 | 172,25 | 343,96 | 101,03 | 4,95 |
| 4 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, № 119 | Щи из свежей капусты на курином бульоне | 270 | 4,8 | 5,1 | 13,1 | 170 | 0,11 | 15,78 | 0 | 66 | 49,25 | 49 | 22,13 | 0,83 |
| 1996, №460 | котлета куриная с соусом | 130 | 7,9 | 7,2 | 8 | 128,4 | 0,08 | 0,12 | 23 | 0,56 | 35 | 133,1 | 25,7 | 1,2 |
| 1996, №255 | Рис отварной с маслом сл. | 200 | 4,9 | 8,5 | 50,1 | 260 | 0,19 | 1,67 | 0 | 0,19 | 46,93 | 0 | 0 | 2,83 |
| | хлеб ржаной | 50 | 1,4 | 0,2 | 15 | 64 | 0,05 | 0 | 0 | 0,2 | 8,5 | 32,3 | 12,5 | 0,5 |
| 1996, №255 | хлеб пшеничный | 50 | 2,3 | 0,2 | 15,7 | 73,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №588 | Компот из кураги | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | Булочка "Школьная" | 80 | 1,2 | 3,8 | 6,5 | 215,6 | 0,01 | 5,7 | 0 | 0 | 21,09 | 24,58 | 12,5 | 0,8 |
| | итого | 980 | 22,7 | 25 | 141 | 992,8 | 0,51 | 23,27 | 23 | 67,65 | 188,27 | 277,77 | 86,33 | 7,26 |
| 5 день | | | | | | | | | | | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 1996, №136 | Суп картофельный с рыб консер | 270 | 6,9 | 8,4 | 20,58 | 190 | 0,14 | 9,11 | 15 | 0 | 45,3 | 31,13 | 47,35 | 1,26 |
| 1996, №394 | Тефтели мясные с рисом в томатном соусе | 130 | 11,78 | 12,91 | 14,9 | 239 | 0,07 | 0,13 | 51 | 0,2 | 57,8 | 141,4 | 28,4 | 1,27 |
| | Картофельное пюре | 200 | 5,9 | 7,4 | 28,26 | 220 | 0,18 | 24,22 | 34 | 0,02 | 49,3 | 115,46 | 37 | 1,34 |
| | хлеб пшеничный | 100 | 3,3 | 0,2 | 16,7 | 95,8 | 0,07 | 0 | 0 | 0,2 | 9,5 | 34,5 | 13,5 | 0,5 |
| 1996, №588 | Компот из чернослива | 200 | 0,2 | 0 | 32,6 | 81 | 0 | 0 | 0 | 0,5 | 18 | 4,29 | 0 | 0,6 |
| | Сок | 200 | 0 | 0 | 11 | 42 | 0,01 | 1 | 0 | 0 | 12 | 18 | 6 | 1 |
| | итого | 1100 | 28,08 | 28,91 | 124,04 | 867,8 | 0,47 | 34,46 | 100 | 0,92 | 191,9 | 344,78 | 132,25 | 5,97 |