

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Муниципального общеобразовательного учреждения

«Звениговский лицей»



Т.Н. Кузязина

25.08.2025

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

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

1 неделя

1 день															
Сб реп*, № реп	от 7 до 11 лет					Энергетическая ценность ь	Минеральные вещества								
	Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества				(Ккал)	(мг)							
		порции	(г)												
			белки	жиры	углеводы				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
1997, № 1	Бутерброд с маслом	60	4	12	10,5	166	0,02	0	0,07	0,04	5,8	18,3	3,3	0,5	
1996, №274	Макаронные изделия с сыром	200/50	13,7	15,27	52,96	328	0,1	0,25	4,53	0,12	177,25	164,55	20,3	1,26	
1997, № 762	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4	
	Итого	510	19	28,67	81,86	585,4	0,133	0,25	4,68	0,18	215,15	227,85	30,6	4,16	
	Обед														
1996, №119	Щи из свежей капусты на курином бульоне	250	2,3	2,8	12,9	160	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83	
1996, №255	Плов	250	20,3	27	36	470	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
	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	960	25,87	30,87	94,8	839,4	0,31	17,79	46	66,34	110,36	297,4	88,73	5,38
2 день	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1470	44,87	59,54	176,66	1424,8	0,443	18,04	50,68	66,52	325,51	525,25	119,33	9,54
	Завтрак													
1997, №324	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
1996, №257	Каша манная с маслом	200	7,52	8,7	45	288,38	0,04	0	20	0,13	10,7	38,6	7,9	0,47
1996, №628	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,09	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	500	18,19	17,97	94,09	615,78	0,21	0	20,1	0,67	94,02	150,5	26,8	2,69
	Обед													
1996, №129	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	2,5	2,5	20,2	177,6	0,1	7,54	0	2,43	25,85	76,8	31,13	1,18
1997, №320	Жаркое домашнему	250	6	15	27,08	403,6	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
	Хлеб пшеничный	60	3,3	0,6	16,7	85,4	0,08	0	0	0,26	11,5	43,5	16,5	1
1996, №588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	Кондитерское изделие	80	9,22	5,48	14,59	130	0,04	0,02	17	0	25,4	45,1	10,8	0,45
	ИТОГО	840	21,22	23,58	111,17	877,6	0,28	7,56	45	3,19	87,23	219,25	86,59	4,71
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	39,41	41,55	105,26	1460,38	0,49	7,56	65,1	3,86	181,25	369,75	113,39	7,4
3 день	Завтрак													
1996, №297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/50	27,8	19,2	40,2	444,8	0,09	0,74	0,33	0,6	226,4	344,91	48,92	0,84
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	ИТОГО	510	31,07	20,27	75,1	612,2	0,22	10,74	0,33	0,94	232,41	464,21	63,02	2,29

	Обед													
1996, №139	Суп вермишелевый с курицей	250	5	11,2	25	220,8	0,1	7,54	0	66	26,45	71,95	25,9	0,98
1996, №394	Котлета рыбная	100	13	2,1	4,9	90,5	0,21	8,97	24	31,1	0,13	337	65,7	4,03
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15	64	0,05	0	0	0,2	8,5	32,3	12,5	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,7	73,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №465	Рис отварной с маслом	160	4,8	8	49	250,3	0,19	1,67	0	0,19	46,93	0	0	2,83
1996, №828	Соус красный основной	50	0,6	1	3,1	23,8	0,01	1,34	64	4,5	4,6	12	6	0,26
1996, №588	Компот из кураги	200	0,2	0	32,6	81	0,01	24	0	0	6,4	3,6	0	1
	итого	820	27,3	22,7	145,3	804,2	0,64	43,52	88	102,19	102,51	491,35	123,6	10,1
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	58,37	42,97	220,4	1416,4	0,86	54,26	88,33	103,13	334,92	955,56	186,62	12,39
4 день														
	Завтрак													
1996, №682	Оладьи со сгущенным молоком	170	10,8	18,4	95,4	410,1	0,18	0,44	19	0,72	102	144	40,4	1,86
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	итого	570	11	18,4	120,4	508,9	0,19	1,44	19	0,72	120	162	46,4	3,26
	Обед													
1996, №136	Суп рыбный с крупой	250	6,9	8,4	20,54	187	0,14	9,11	15	0	45,3	31,13	47,35	1,26
1996, №465	Курица отварная	120	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 с маслом	160	4,08	6,4	27,26	210	0,18	24,22	34	0,02	49,3	115,46	37	1,34
	Хлеб пшеничный	60	2,3	0,2	15,7	67	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	790	28,58	27,2	98,4	725	0,47	33,45	72	1,28	157,1	318,48	123,55	4,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1360	39,58	45,6	218,8	1233,9	0,66	34,89	91	2	277,1	480,48	169,95	8,16
5 день														
	Завтрак													
1997, №1	Бутерброд с сыром	100	9,22	5,48	14,59	130	0,04	0,02	17	0	25,4	45,1	10,8	0,45
1997, №257	Каша гречневая молочная с маслом	200	7,6	11,2	35	271,2	0,15	0	20	12,2	0	147,7	98,1	3,32

1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0		6	0	0	0,4
	итого	500	17,02	16,68	63,59	458	0,19	0,02	37	12,2	31,4	192,8	108,9	4,17
	Обед													
1997, №110	Борщ со свежей капустой на курином бульоне	250	2	2,5	9,6	180	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	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
1997, №538	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,3	7,4	42,4	245	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	790	27,47	25,37	124,5	882,4	0,37	7,66	51	3,27	85,34	298,85	99,09	5,51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1320	44,49	42,05	188,09	1340,4	0,56	7,68	88	15,47	116,74	491,65	207,99	9,68
2 неделя														
1 день														
	Завтрак													
1997, №257	Каша вязкая геркулесовая на молоке с маслом	200	3,11	13,12	47,61	320,96	0,35	0,96	54,8	0	149,9	234,98	70,82	1,76
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Кондитерские изделия	80	9,22	5,48	14,59	130	0,04	0,02	17	0	25,4	45,1	10,8	0,45
1996, 3/№642	Какао с молоком	200	2,5	3,6	28,7	157,2	0,01	0	0	0	61,31	0	0	0,17
	итого	540	17,9	23,27	111,8	693,56	0,53	0,98	71,8	0,34	236,62	315,18	95,72	3,43
	Обед													
1996, №153	Суп крестьянский	250	7,2	5,5	13,9	220,5	0,4	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21	0,95
1996, №403	Котлета мясная в томатном соусе	100/30	11,78	12,91	14,9	222,91	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
1996, №213	Каша гречневая с маслом	180	9,94	7,48	47,78	219	0,24	0	0,02	0,19	17,13	278	90	2,26
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	итого	1020	32,19	26,96	122,48	868,41	0,85	8,35	23,02	2,06	93,64	488,78	150,8	5,86
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1610	50,09	50,23	234,28	1561,97	1,38	9,33	94,82	2,4	330,26	803,96	246,52	9,29

2 день														
	Завтрак													
1997, №324	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0	0,1	0,2	22	76,8	4,8	1
1997, №257	Каша молочная «Дружба» с маслом	200	5,6	10	32	237	0,26	1,2	81	0,13	158,6	257,3	86,7	2,75
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	итого	500	13,97	15,67	67,2	464	0,42	1,2	81,1	0,67	186,6	369,2	105,6	5,2
	Обед													
1996, №138	Суп гороховый	250	3	7,5	20,1	179,2	0,1	7,54	0	66	26,45	71,95	25,9	0,98
1997, №320	Гуляш с мясом говядина	120	15,9	11,5	6	270,5	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
1996, №401	Рожки отварные с маслом	170	5,4	4,9	32,8	196,9	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
1996, №588	Кофейный напиток	200	1,3	1,2	16,4	81,6	0,01	0	0,05	0,01	30,1	43	5	1,4
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	800	28,67	26,17	96,2	835,4	0,47	8,82	28,05	66,35	87,4	394,3	99,17	7,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1300	42,64	41,84	163,4	1299,4	0,89	10,02	109,15	67	320,79	763,5	148,62	12,43
3 день														
	Завтрак													
1997, № 1	Бутерброд с маслом	60	4	12	10,5	166	0,02	0	0,07	0,04	5,8	18,3	3,3	0,5
1996, №274	Рожки с сыром	200/50	13,7	15,27	52,96	328	0,1	0,25	4,53	0,12	177,25	164,55	20,3	1,26
1997, № 762	Кофейный напиток с молоком	200	1,3	1,4	18,4	91,4	0,013	0	0,08	0,02	32,1	45	7	2,4
	итого	510	19	28,67	81,86	585,4	0,133	0,25	4,68	0,18	215,15	227,85	30,6	4,16
	Обед													
1996, №135	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	6,2	5,9	17	180	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83
1996, №416	Биточки мясные с соусом	100/50	11,78	12,91	14,9	222,91	0,07	0,13	51	0,2	57,8	141,4	28,4	1,27
1996, №460	Картофельное пюре	160	4,08	6,4	27,26	210	0,18	24,22	34	0,02	49,3	115,46	37	1,34
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05

1996, №588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	81	0,01	24	0	0	6,4	3,6	0	1
	Итого	820	25,33	26,28	112,66	801,11	0,5	64,13	85	66,56	162,76	344,56	101,63	5,49
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1330	44,33	54,95	194,52	1386,51	0,633	64,38	89,68	66,74	377,91	572,41	132,23	9,65
4 день														
	Завтрак													
1996, №161	Суп молочный с макаронными изд.	250	6,8	5,6	22,3	167,8	0,03	0,9	29,7	0,26	189,5	153	24,25	0,4
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Сок	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	Хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	итого	650	10,07	6,67	68,2	377,2	0,17	1,9	29,7	0,26	207,5	171	30,25	1,8
	Обед													
1996, №119	Щи из свежей капусты с куриным бульоном	250	2,3	2,8	6,3	160	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83
1996, №460	Котлета куриная с соусом	100/30	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	160	4,8	8	49	250,3	0,19	1,67	0	0,19	46,93	0	0	2,83
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	15	64	0,05	0	0	0,2	8,5	32,3	12,5	0,5
1996, №255	Хлеб пшеничный	30	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
	итого	800	18,9	18,4	126,6	757,5	0,5	17,57	23	67,65	167,18	253,19	73,83	6,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1450	28,97	25,07	194,8	1134,7	0,67	19,47	52,7	67,91	374,68	424,19	104,08	8,26
5 день														
	Завтрак													
1996, №1	Бутерброд с сыром	60/40	9,22	5,48	14,59	130	0,04	0,02	17	0	25,4	45,1	10,8	0,45
1997, №257	Каша молочная пшеничная с маслом	200	3,09	4,07	36,98	196,91	0,03	0	20	0	5,9	67	21,8	0,47
1997, №762	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0,02	158,67	132	29,33	2,4
	итого	500	15,91	12,22	80,77	482,11	0,1	1,49	37	0,02	189,97	244,1	61,93	3,32
	Обед													
1996, №136	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,9	8,4	20,54	187	0,14	9,11	15	0	45,3	31,13	47,35	1,26
1996, №394	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	100/30	11,78	12,91	14,9	239	0,07	0,13	51	0,2	57,8	141,4	28,4	1,27
1996, №460	Картофельное пюре	160	3,4	6,4	27,26	210	0,18	24,22	34	0,02	49,3	115,46	37	1,34

	хлеб пшеничный	60	3,07	1,07	15,7	73,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
	Сок фруктовый	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
1996, №588	Компот из чернослива	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	итого	1000	25,35	28,78	122	832,8	0,47	34,46	100	0,92	191,9	344,78	132,25	5,97
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1530	41,26	41	202,77	1314,91	0,57	35,95	137	0,94	381,87	588,88	194,18	9,29