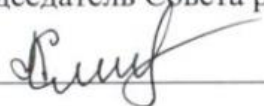


СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей

 М.Н.Смирнова

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Изборский лицей»


С.Н.Головина

« 30 » 08 2024г.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий завтрак)
обучающихся 5-11 классов (дети участников СВО, малоимущие многодетные семьи)
Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Изборский лицей»
в 2024-2025 учебном году**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак I	Гор блюдо	Каша молочная вязкая овсяная	200	9	11	24	273	54-9м
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
1	1	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	86	47
			2 блюдо	Плов с мясом	200	27	8	83	315	54-12м
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Итого:		510	31	12	120	516	
1	2	Завтрак I	Гор блюдо	Омлет натуральный	150	13	15	3	214	54-1о
			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	107	54-21гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
1	2	Завтрак	закуска	Свежий огурец в нарезке	100	2	0	5	25	54-2з
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	17	15	13	257	54-3м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн

			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Фрукты	Мандарин	100	1	0	0	4	393
			Итого:		610	23	16	60	475	
1	3	Завтрак I	Гор блюдо							
			напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-21гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
1	3	Завтрак	Закуска	Творожная запеканка	200	34	21	33	463	54-1г
			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	107	54-21гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Яблоко	100	1	1	14	70	338
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
				Сыр порционный	15	4	5	0	55	54-1з
			Итого:		505	42	29	65	678	
1	4	Завтрак I	Гор блюдо							
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн

			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	Пром.производство
				Масло сливочное	5	0	4	0	37	54-19з
1	4	Завтрак	Закуска	Свежий помидор в нарезке	100	1	0	4	21	54-3з
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14	14	12	226	54-4м
			Гарнир	Картофельное пюре	200	6	7	35	232	54-11г
			Напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3г
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Итого:		550	23	21	73	563	
1	5	Завтрак I	Гор блюдо							
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	Пром.производство
				Масло сливочное	5	0	4	0	37	54-19з
1	5	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная вязкая овсяная	250	11	16	43	357	54-9к
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Фрукты	Апельсин	100	1	0	8	38	210102

				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
				Яйцо вареное	40	5	4	0	57	54-6о
				Итого:	600	22	26	78	643	
2	1	Завтрак I	Гор блюдо	Каша молочная манная	200	6	10	32	251	181
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2	1	10	52	Пром.производство
				Масло сливочное	5	0	4	0	37	54-19з
2	1	Завтрак	Закуска	Салат из свежих овощей	100	2	6	8	86	54-7з
			2 блюдо	Птица отварная	90	15	1	21	95	54-21м
			Гарнир	Гречка отварная	200	18	8	5	311	54-4г
			Напиток	Чай с лимоном и сахаром	200	0	1	7	38	54-3гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Итого:		550	28	15	63	475	
2	2	Завтрак I	Гор блюдо	Омлет натуральный	150	13	18	3	225	54-1о
			напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	107	54-21гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство

2	2	Завтрак	Закуска	Салат из свежих овощей	100	1	5	3	63	54-5з	
			2 блюдо	Рагу из курицы	200	21	7	18	217	54-22м	
			Гарнир								
			Напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство	
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство	
			Фрукты	Яблоко	100	1	1	14	70	338	
			Итого:	610	27	12	79	528			
2	3	Завтрак I	Напиток	Чай с сахаром	200	0	0	7	27	54-21гн	
			Хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство	
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з	
2	3	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная манная	250	8	13	40	314	181	
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн	
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство	
			Фрукты	Банан	150	2	1	29	142	338	
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з	
				Сыр порционный	15	4	5	0	55	54-1з	

			Итого:		605	16	28	88	679	
2	4	Завтрак I	Напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
				Бутерброд с маслом и сыром	50	6	8	15	157	3
2	4	Завтрак	Закуска	Салат из свеклы отварной	100	13	5	8	76	54-13з
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14	3	9	114	54-3р
			Гарнир	Картофельное пюре	200	6	7	35	232	54-11г
			Напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	389
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Итого:		560	22	12	79	506	
2	5	Завтрак I	Напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			хлеб	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
				Масло сливочное	5	0	4	0	37	54-19з
2	5	Завтрак	2 блюдо	Макароны с сыром	200	11	10	38	281	54-3г
			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Мандарин	100	1	0	0	4	39з

			Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
			Яйцо вареное	40	5	4	0	57	54-6о
			Итого:	530	21	23	56	514	