

Согласовано **З.Т. Поликарпова**
Директор МАОУ «Сибирского лицея»



Утверждаю **Н.И. Дробинина**
Индивидуальный предприниматель



Меню дополнительного питания

**для школьников в МАОУ «Сибирский лицей»
в 2024-2025 учебном году (осенний, зимний сезоны)**

Литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного 2007 год.

№ реп.	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.					Энергет. ценность
			белки	жиры	углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	PP	C	
	День 1														
52	Салат из свеклы	75-100	4.9	8.9	9.5	101.8	21.63	80.9	1.23	0.02	0.02	0.05	0.18	5.94	138
20	Салат из свеж.огурц	75-100	3.94	10.5	20	53	0	0	1.56	0	0	0.2	0.13	31	188
229	Рыба, тушеная с овощ.	90	11.1	14.65	16.65	13.6	20.6	126	1.2	0	0.11	0.18	3.96	0	241.5
159	Драники .	100	12.6	15.1	24.9	35,5	34,1	129	0.66	0	0	0	0	0	129
304	Рис отварной	150	2.9	3.4	30.7	7.9	20.6	63.3	0	16.6	0	0	0	0	164
302	Каша гречневая,перлов	150	7.46	5.61	35.84	13.0	67.5	208	4.0	0.02	0.18	0	0	0	230.45
286	Перец фар. Мясом рис.	120	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
223	Запеканка творожная	100/20	24,5	10,1	39,6	65,7	8,55	80,7	0,27	0,1	0,01	0,12	0,12	0,36	348
	День 2														
45	Салат из бел. капусты	75-100	0.81	7	2.76	19.7	12.7	36.4	0.56	0	0.4	0.04	0.28	31	78
67	Винегрет овощной	75-100	1.3	1.9	7.1	21.76	18.39	44.8	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.8	63
294	Котлета из мяса птицы	80	11.1	14.65	16.65	13.6	20.6	126	12	0	0.11	0.18	3.96	0	241.5
282	Оладьи из печени	100	14	12	8	8.4	12.6	235	2.1	28.6	0	0	0	11.2	190
309	Макароны отварные	150	4.9	3.5	32	18.5	7.6	43.4	0	16.6	0	0	0	0	185
321	Капуста тушеная	150	2.2	2.8	9.3	52.8	18	36.6	0	0	0	0	0	46.8	70
158	Оладьи из кабачков	100	12.75	22.45	1.4	45.24	20	168	2.14	0.16	0.05	0.16	2.46	1.43	258.4
287	Голубцы фар.мясом.рис	100	15.7	11.2	17.7	13.6	20.6	126	12	0	0.11	0.18	3.96	0	234
398	Блины с сгущ. молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
	День 3														
23	Салат из св. помидоров	75-100	1.1	6.0	5.5	53	15.0	28.0	0.6	0	0.01	0.01	0.36	27.0	80
40	Салат картоф. с зел.гор.	75-100	3.94	10.5	20	53	0	0	1.56	0	0	0.2	0.13	31	188
246	Гуляш мясной	50/50	15.4	6.4	3.7	24.38	29.9	193	2.79	0.02	0.1	0.2	3.89	1	134
280	Фрикадельки в соусе	80	11.1	14.65	16.65	13.6	20.6	126	12	0	0.11	0.18	3.96	0	241.5
268	Котлета мясная	80	9.15	17.93	13.9	13.6	20.6	126	1.2	0	0	0	3.96	0	241.5
302	Каша гречневая,перлов	150	7.46	5.61	35.84	13.0	67.5	208	4.0	0.02	0.18	0	0	0	230.45
143	Рагу овощное	150	3.63	12.67	21	71.6	52	95	1.8	0.4	0.14	0.12	2	18	225
310	Картофель отварной	150	11.4	9.1	21.6	45.5	150	2.2	48	0.06	1.01	0	0	0	214
398	Оладьи с сгущ.молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
173	Каша пшениная с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	14,9	22,9	59,9	0,74	0,01	0,15	0,3	1,4	0,3	325

	День 4														
42	Салат картоф. с сол.огурцом	75-100	3.94	10.5	20	53	0	0	1.56	0	0	0.2	0.13	31	188
39	Салат с кукурузой	75-100	1.5	7.0	10.8	5.38	1.5	2.8	0.06	0.02	0.01	0.02	0.4	2.7	103
229	Рыба, тушенная с овощ.	90	7.88	4.14	3.74	35,5	34,1	129	0.66	0	0	0	0	0	129
290	Птица туш. в соусе	100	10.3	9	6	12.5	12	51	1	8	7.5	0.08	3	6.3	158
304	Рис отварной	150	6.0	9.8	50.0	94.0	76.0	263	2.4	0	0.4	0.08	3.01	0.09	302
168	Перец фаршированный	100	3.8	6.2	20.1	71.6	52	95	1.8	0.4	0.14	0.12	2	18	151
159	Драники	100	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
321	Капуста тушенная	150	2.2	2.8	9.3	52.8	18	36.6	0	0	0	0	0	46.8	70
219	Сырники творожные	100/20	22,6	8,2	33,4	65,7	8,55	80,7	0,27	0,1	0,01	0,12	0,12	0,36	297,6
	День 5														
49	Салат витаминный	75-100	0.92	7.14	4	20	17	33	0.7	0	0.4	0.4	0.3	14	80.94
282	Оладьи из печени	75	13.6	10.5	3.8	37.14	18.05	245	4.92	2.9	0.1	0.75	3.2	4.7	164
298	Рагу из птицы	200	1.88	1.93	6.0	46.6	16.0	32	0.6	0.2	0.03	0.03	0	40	258
310	Картофель отварной	150	3.12	5.1	18.57	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	137.25
309	Макароны отварные	150	4.9	3.5	32	18.5	7.6	43.4	0	16.6	0	0	0	0	185
302	Каша гречневая,перлов	150	7.46	5.61	35.84	13.0	67.5	208	4.0	0.02	0.18	0	0	0	230.45
298	Зразы из кур	80	11.1	14.65	16.65	13.6	20.6	126	12	0	0.11	0.18	3.96	0	241.5
52	Салат из свеклы отв.	75-100	0.81	7	2.76	19.7	12.7	36.4	0.56	0	0.4	0.04	0.28	31	78
398	Блинчики со сгущенн. молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
174	Каша рисовая	200/10	8	14,93	60	14,9	22,9	59,9	0,74	0,01	0,15	0,3	1,4	0,3	297,2
	День 6														
24	Салат из с св.огур,пом	75-100	1.1	6.0	5.5	53	15.0	28.0	0.6	0	0.01	0.01	0.36	27.0	80
42	Салат картоф. огурцом	75-100	3.94	10.5	20	53	0	0	1.56	0	0	0.2	0.13	31	188
292	Птица туш. в соусе	100	15.4	6.4	3.7	24.38	29.9	193	2.79	0.02	0.1	0.2	3.89	1	134
294	Биточки мясные	80	12.8	19.4	6.6	139	20.5	151	0.99	0	0.38	0.13	0	0.05	252
302	Каша гречневая,перлов	150	3.12	5.1	18.57	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	137.25
321	Капуста тушенная	150	2.2	2.8	9.3	52.8	18	36.6	0	0	0	0	0	46.8	70
282	Оладьи из печени	100	14	12	8	8.4	12.6	235	2.1	28.6	0	0	0	11.2	190
384	Сок фруктовый	200	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
223	Запеканка творожная	100/20	24,5	10,1	39,6	65,7	8,55	80,7	0,27	0,1	0,01	0,12	0,12	0,36	348

	День 7														
39	Салат с кукурузой	75-100	1.5	7.0	10.8	5.38	1.5	2.8	0.06	0.02	0.01	0.02	0.4	2.7	103
52	Салат из свеклы отв.	75-100	0.81	7	2.76	19.7	12.7	36.4	0.56	0	0.4	0.04	0.28	31	78
265	Плов	200	20.3	17.0	36.0	46	47.5	200	2.2	48	0.06	1.01	0	0	377
260	Гуляш	50/50	12.75	22.45	1.4	45.24	20	168	2.14	0.16	0.05	0.16	2.46	1.43	258.4
312	Пюре картофельное	150	3.12	5.1	18.57	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	137.25
309	Макароны отварные	150	3.63	12.67	21	71.6	52	95	1.8	0.4	0.14	0.12	2	18	225
159	Оладьи из кабачков	100	12.75	22.45	1.4	45.24	20	168	2.14	0.16	0.05	0.16	2.46	1.43	258.4
398	Блинчики со сгущенн. молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
173	Каша пшенная с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	14,9	22,9	59,9	0,74	0,01	0,15	0,3	1,4	0,3	325
	День 8														
23	Салат из св. помидоров	75-100	1.1	6.0	5.5	53	15.0	28.0	0.6	0	0.01	0.01	0.36	27.0	80
45	Салат из бел.капусты	75-100	1.4	4.6	9.8	5.38	1.48	2.79	0.06	0.02	0.01	0.02	0.04	2.74	86
229	Рыба, тушенная с овощ.	90	7.88	4.14	3.74	35,5	34,1	129	0.66	0	0	0	0	0	129
289	Рагу из птицы	200	10.28	8.76	5.36	11.25	11.28	51	1	7.5	7.5	0.08	3	6.25	156
278	Тефтель мясной	80	10.2	26.4	1.6	19.25	0	0	1.42	0	0.01	0.05	0	0	284
304	Рис отварной	150	6.0	9.8	50.0	94.0	76.0	263	2.4	0	0.4	0.08	3.01	0.09	302
286	Кабачек фар мясом рис.	70	11.4	9.1	21.6	45.5	150	2.2	48	0.06	1.01	0	0	0	214
398	Оладьи с сгущ.молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
	День 9														
52	Свекла отварная	75-100	0.99	8.48	5.6	26.9	11.6	27.2	1.1	0.01	0.06	0.04	0.45	50.1	104
39	Салат с кукурузой	75-100	1.5	7.0	10.8	5.38	1.5	2.8	0.06	0.02	0.01	0.02	0.4	2.7	103
271	Куриная мясная	80	9.15	17.93	13.9	13.6	20.6	126	1.2	0	0	0	3.96	0	241.5
302	Каша гречневая,перлов	150	7.46	5.61	35.84	13.0	67.5	208	4.0	0.02	0.18	0	0	0	230.45
292	Птица туш. с овощ.	100	10.3	9	6	12.5	12	51	1	8	7.5	0.08	3	6.3	158
310	Картофель отварной	150	3.12	5.1	18.57	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	137.25
321	Капуста тушёная	150	3.8	6.2	20.1	71.6	52	95	1.8	0.4	0.14	0.12	2	18	151
384	Сок фруктовый	200	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
159	Драники	100	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
219	Сырники творожные	100/20	22,6	8,2	33,4	65,7	8,55	80,7	0,27	0,1	0,01	0,12	0,12	0,36	297,6

	День 10														
31	Винегрет овощной с растительным маслом	75-100	1.3	1.9	7.1	21.76	18.39	44.8	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.8	63
278	Тефтель мясной	80	11.1	14.65	16.65	13.6	20.6	126	1.2	0	0.11	0.18	3.96	0	241.5
259	Жаркое по-домашнему	200	15.4	6.4	3.7	24.38	29.9	193	2.79	0.02	0.1	0.2	3.89	1	134
229	Рыба, тушенная с овощ.	90	7.88	4.14	3.74	35,5	34,1	129	0.66	0	0	0	0	0	129
203	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	4.86	21.12	37.2	1.1	21.0	0.06	0	0	0	168.45
287	Голубцы фарширован.	110	11.4	9.1	21.6	45.5	150	2.2	48	0.06	1.01	0	0	0	214
398	Блинчики со сгущенн. молоком	100/20	6.56	13.66	74.6	24.6	10.46	68.6	0.94	0.04	0.33	0.3	0.96	0	448
384	Сок фруктовый	200	3.36	3.44	21.2	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	129.2
173	Каша пшенная с маслом	200/10	8,6	11,4	47,1	14,9	22,9	59,9	0,74	0,01	0,15	0,3	1,4	0,3	325

Напиток
Ягодный
Цена: 25р

Оплата Сбер
+7.909.539.40.25