



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
"ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ"
И.О.Парусова
« 05 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
И.О.Шевченко
« 05 » 05 2025 г.
Шевченко
Оксана
Геннадьевна
Энергет

Для обучающихся 7-11 лет (день 1)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявпия "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	535	18,04	17,99	75,92	484,29		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 1)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	43,12
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	595	19,71	21,31	78,36	632,54		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Согласовано
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
"Октябрьский лицей"
И.О.Парусова
« 06 » 05 2025 г.



Утверждаю
И.О.Г.Шевченко
Ю.Е.Шевченко
« 06 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 2)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР	66,76
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного п В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	510	19,16	18,99	82,31	556,15		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 2)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР	66,76
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного п В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	550	19,66	21,47	85,28	628,9		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Для обучающихся 7-11 лет (день 3)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.319	16,89
Котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" пзд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	580	18,938	19,04	74,46	578,64		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 3)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.319	18,89
Котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.398	4,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	610	20,55	20	78,54	614,65		101,34

Шеф-повар  Л.А. Руденко



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 12 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
О.Г.Шевченко
« 12 » 05 2025 г.
Геннадьевна
Энергет

Для обучающихся 7-11 лет (день 6)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	160	9,38	8,76	29,87	221,25	№ 168.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	52,07
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338.сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395.сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
	510	17,31	16,93	71,01	506,85		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 6)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная рисовая	210	12,35	12,54	38,98	346	№ 168.сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	54,07
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3		4,00
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338.сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395.сборник рецептур на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
	555	21,03	20,71	80,1	623,35		101,34

Шеф-повар

Л.А. Руденко



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 13 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
О.Е.Шевченко
« 13 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 7)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный .205г. С.315	16,89
Гуляш	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный .205г. С.268	48,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	10,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеп. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	590	17,83	18,03	77,91	566,43		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 7)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный .205г. С.315	18,89
Гуляш	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 591, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный .205г. С.268	46,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Компот из с/ф	200	0,66	0,09	32,01	132,8	№ 349, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2015г.	10,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеп. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	610	19,33	19,3	81,3	648,2		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 14 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
О.Е.Шевченко
« 14 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 8)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	57,07
Сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептур: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур	6,67
Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
	510	18,228	19,53	80,51	514,44		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 8)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Плов из птицы	275	12,3	10,2	45,62	378,12	№ 304, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296	59,07
Сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.398	4,67
Печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
	550	21,64	21,83	81,52	624,31		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Согласовано
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
"Октябрьский"
И.О.Парусова
« 15 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
Ю.Е.Шевченко
« 15 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 9)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.317	12,05
Тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	54,71
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	590	18,13	18,89	76,38	556,80		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 9)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.317	14,05
Тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628	52,71
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379, сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	9,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепит. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	610	18,24	19,4	77,93	618,62		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Согласовано
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«Октябрьский» И.О.Парусова
« 16 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
Ю.Е.Шевченко

« 16 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 10)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.315	16,89
Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный I сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	540	18,828	18,96	77,84	545,49		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 10)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.315	18,89
Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный I сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.398	4,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	570	21,32	21,32	82,03	610,69		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 19 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
« 19 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 1)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	8,25	8,98	23,2	161	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	41,12
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Сыр российский	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	535	18,04	17,99	75,92	484,29		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 1)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 168, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193	43,12
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный ,205г. С.398	4,67
Сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	95,1	ПР	15,95
ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	20,91
	595	19,71	21,31	78,36	632,54		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Согласовано
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
"Октябрьский лицей"
И.О.Парусова
« 20 » 05 2025 г.



Утверждаю
И.О.Г.Шевченко
О.Г.Шевченко
« 20 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 2)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пельмени с заправкой (смет. сл масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ПР	66,76
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного п В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	510	19,16	18,99	82,31	556,15		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 2)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пельмени с заправкой (смет. сл масло)	260	14,75	19,02	44,2	398	ПР	66,76
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного п В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ПР	20,91
	550	19,66	21,47	85,28	628,9		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



Для обучающихся 7-11 лет (день 3)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.319	16,89
Котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" пзд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	580	18,938	19,04	74,46	578,64		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 3)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 694, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.319	18,89
Котлета мясная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ПР	52,87
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р П.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.398	4,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	610	20,55	20	78,54	614,65		101,34

Шеф-повар _____ Л.А. Руденко



СОГЛАСОВАНО
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 22 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
О.Е.Шевченко

« 22 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 4)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Блины с начинкой (сгущенка)	225	8,46	3,1	44,15	251	ПР	52,07
Сыр российский	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ПР	14,69
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
	510	17,19	16,77	81,69	554,6		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 4)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Блины с начинкой (сгущенка)	275	11,03	7,24	49	325	ПР	54,07
Сыр российский	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ПР	12,69
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Кофейный напиток	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 395, сборник рецептов на продукцию для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г.	9,67
Печенье	30	1,2	5,9	6,2	65	ПР	20,91
	550	20,51	20,91	86,52	620,35		101,34

Шеф-повар

Л.А. Руденко



Согласовано
директор МКОУ "Октябрьский лицей"
«ОКТАБРЬСКИЙ ЛИЦЕЙ»
И.О.Парусова
« 23 » 05 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ
И.О.Г.Шевченко
О.Е.Шевченко
« 23 » 05 2025 г.

Для обучающихся 7-11 лет (день 5)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.317	12,05
Куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154, сборник рецептов: А. Клявина "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептов	6,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	580	18,228	19,45	73,25	568,89		101,34

Для обучающихся 12-18 лет (день 5)

Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергет. ценность	№ рецепта	цена за ед.
		Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)			
Макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 688, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.317	14,05
Куриные окорочка отварные с маслом	100	14,52	13,54	8,97	256	№ ,сборник рецептов на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.	57,71
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ПР	4,00
Чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,33	51,44	№ 943, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.П. Пересичный, 205г. С.398	4,67
Овощная нарезка с м/р	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43, сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общепр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90	20,91
	610	21,6	22,58	79,3	648,64		101,34

Шеф-повар

Л.А. Руденко