СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Октябрьский лицей»

_____ И.О. Парусова

«01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Шевченко»

_____ О.Г. Шевченко

«01» 09 2025г

Меню ДЛЯ 1-4 КЛАССОВ

1 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	каша вязкая с маслом и сахаром, молочная манная	160	3,4	3,96	27,83	161	№ 168,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.193
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,04	54,45	ТТК6
	булочка к чаю	30	2,16	1,86	15,3	95,1	ТТК8
	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
ИТОГО		535	18,04	17,99	75,92	484,29	

2 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	пельмени с заправкой (сливочное масло)	220	14,25	16,54	41,23	325,25	ТТК13
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	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.
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		510	19,16	18,99	82,31	556,15	

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	пюре картофельное	150	2,05	4,8	20,45	137,25	№ 694,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.319
	котлета мясная куриная	100	13,25	8,85	15,7	228,75	ТТК11
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурный кулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		580	18,938	19,04	74,46	578,64	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	блины со сгущенкой	225	8,46	6,1	44,15	251	ТТК18
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	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.
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		510	17,19	16,77	81,69	554,6	

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
	куриные окорочка отварные с маслом	100	12,23	11,85	4,69	221,25	№ ,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		580	18,228	19,45	73,25	568,89	

6 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	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
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 338,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	кофейный напиток с молоком	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.
	сыр твердых сортов	20	4,82	5,42	0,06	62,7	ТТК6
ИТОГО		510	17,31	16,93	71,01	506,85	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.315
	гуляш из мяса кур	110	8,23	10,32	5,9	168	№ 591,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.268
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	102,23	№ 349,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		590	17,83	18,03	77,91	566,43	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	плов из птицы	230	9,8	7,9	44,61	268,25	№ 304,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий дл питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.296
	сыр твердых сортов	15	4,65	5,42	0,004	54,45	ТТК6
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК7
ИТОГО		510	18,228	19,53	80,51	514,44	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	150	2,36	2,21	30,25	135	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/ И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
	тефтели мясные	110	12	9,25	6,2	160	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий дл питания детей п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2010г. С.628
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	кофейный напиток с молоком	200	0,28	2,05	15,95	100,6	№ 379,сборник рецептур на продукцию для питания обучающихся п/р М.П.Могильного и В.А.Тутельяна 2015г.
	Овощной салат с маслом растительным	100	1,06	5,08	8,65	85,9	№ 43,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобр. Школах п/р Лапшиной В.Т. 2004г. с.90
ИТОГО		590	18,13	18,89	76,38	556,80	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	150	5,45	2,24	16,02	135	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г С.315
	Шницель	100	8,6	16,31	22,36	228,75	№ 794
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	чай с лимоном	200	0,148	0,01	14,33	51,44	№ 943,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/ И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.398
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		540	18,828	18,96	77,84	545,49	