СОГЛАСОВАНО

Директор МКОУ «Октябрьский лицей»

_____ И.О. Парусова

«01» 09 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП «Шевченко»

_____ О.Г. Шевченко

«01» 09 2025г.

Меню ДЛЯ 5-11 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	220	9,01	12,3	25,64	309,25	№ 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
	чай с сахаром	200	0,14	0,01	14,00	51,44	№ 154,сборник рецептур: А. Клявиня "большой рецептурныйкулинарный словарь" изд. Агропромиздат сборник рецептур
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК6
	булочка к чаю	30	2,16	2,88	13,22	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		595	19,71	21,31	78,36	632,54	

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)	260	14,75	19,02	44,2	398	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		550	19,66	21,47	85,28	628,9	

3 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	173,26	№ 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 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.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		610	20,55	20	78,54	614,65	

4 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	блины со сгущенкой	275	11,03	7,24	49	325	ТТК18
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	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		555	20,51	20,91	86,52	620,35	

5 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	180	№ 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	14,52	13,54	8,97	256	№ ,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 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.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		610	21,6	22,58	79,3	648,64	

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	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
	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 на продукцию для питания детей 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	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
ИТОГО		555	21,03	20,71	80,1	623,35	

7 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 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	100	7,23	9,23	5,1	154	№ 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	132,8	№ 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		610	19,33	19,3	81,3	648,2	

8 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	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
	сыр твердых сортов	15	5,57	5,42	0,04	54,45	ТТК16
	хлеб пшеничный 1 сорт	30	2,43	0,3	15,33	75,3	ТТК2
	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.И. Пересичный ,205г. С.398
	Печенье	35	1,2	5,9	6,2	65	ТТК4
ИТОГО		555	21,64	21,83	81,52	624,31	

9 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	макароны отварные	180	3,45	3,65	32,02	198,82	№ 688,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р И.А. Здобнов и В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный ,205г. С.317
	тефтели мясные	100	11,02	8,32	5,98	158	№ 287 ,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для 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		610	18,24	19,4	77,93	618,62	

10 день

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда, гр.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецепта
			Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.		
	гречка отварная	180	7,95	4,6	20,21	200,2	№ 679,сборник рецептур блюд и кулинарных изделий п/р 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 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.И. Пересичный ,205г. С.398
	горошек зеленый консервированный	60	2,2	0,1	9,8	55	ТТК7
ИТОГО		570	21,32	21,32	82,03	610,69	