

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

02 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы со сливочным маслом 200/10	210	6,10	11,30	23,50	260,00
3	Бутерброд с сыром и маслом сливочным 5/15/30	50	5,90	8,50	14,20	157,00
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00
338	Яблоко 1/150	150	0,60	0,00	18,90	78,00
	Итого:	625,00	12,70	19,80	71,60	555,00
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,50	0,00	2,00	9,00
102	Суп картофельный с горохом	200	6,06	4,28	19,08	131,00
295/331	Котлеты из мякоти кур с соусом 80/20	100	21,80	15,52	17,76	257,60
309	Макароны отварные	150	5,30	4,80	28,57	179,40
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
346	Компот из свежих фруктов	200	0,24	0,00	28,80	116,20
	Итого обед:	770	38,39	25,96	122,18	832,1
	Всего:	1395,00	51,09	45,76	193,78	1387,10

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

03 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
ТТКЗ	Поджарка из мякоти кур 80/20	100	14,58	11,78	14,00	311,40
139	Капуста тушеная	150	3,00	5,40	15,90	124,50
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,20	0,00	16,00	65,00
	Итого:	532	22,27	18,54	71,87	639,8
	Обед					
131	Зеленый горошек отварной	60	1,86	2,64	3,90	46,80
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106,00
269/331	Котлеты домашние с соусом 80/20	100	12,32	17,46	20,00	289,80
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,00	4,90	21,45	141,90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1,00	14,00	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,00	21,82	87,60
	Итого обед:	775	23,87	28,58	112,52	811
	Всего:	1307	46,14	47,12	184,39	1450,8

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

04 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	311,4
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	22,8	69,2	179,4
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,10	0,00	15,00	60,00
	Итого завтрак:	515	12,9	25,3	99,9	550,8
	Обед					
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	29,86	25,3	32,13	441,9
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	760	36,91	29,04	104,32	798,2
	Всего:	1275	49,81	54,34	204,22	1349

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

05 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
222/337	Запеканка из творога с морковью с соусом яблочным 150/20	170	27	9,08	26,7	308,6
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	595	32,29	10,44	86,57	585,5
	Обед					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,80
Ттк 12	Отбивная из филе кур 90	90	6,1	21,3	12,48	271,70
304	Пшеничная каша	150	3,77	6,1	41,4	235,65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,80
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,10
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,60
	Итого обед:	760	16,9	33,5	111,45	865,77
	Всего:	1355	49,19	43,94	198,02	1451,27

Утверждено:



Директор МБОУ Лицея № 20

Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

06 июня 2025г

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
рецепта		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
338	Яблоко 1/150	150	0,1	0	37,2	90
294	Котлета рубленая из курицы 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8
312	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,12	5,1	18,75	132,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
378	Чай с молоком 150/50/15	215	1,4	1,6	17,7	91
	Итого завтрак:	680	22,07	27,42	112,1	729,3
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
99	Суп из овощей	200	1,4	3,92	11,4	86,6
279/330	Тефтели из говядины 80/50	130	22,3	20,25	18,3	304,5
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	7,2	6,29	40,7	249,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
	Итого обед:	800	35,97	31,82	120,19	876,2
	Всего:	1480	58,04	59,24	232,29	1605,5