

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

09 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
173	Каша молочная из пшена с маслом сливочным 200/10	210	8,6	12,4	26	330
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
338	Апельсин 1/150	150	0,6	0	18,9	78
376	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
	Итого завтрак:	620	17,45	16,96	97,61	697,7
	Обед					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
268/331	Котлеты из говядины с соусом 80/20	100	24,32	17,46	14	289,8
305	Рис припущенный	150	3,6	0,48	29,3	214,35
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
	Итого обед:	770	34,89	23,5	115,43	876,25
	Всего:	1390	52,34	40,46	213,04	1573,95

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

10 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
223/337	Запеканка из творога с соусом яблочным 150/20	170	21	9,08	26,7	308,6
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,2	0	16	65
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого завтрак:	445	25,69	10,44	68,67	512,5
	Обед					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,9	5,4	44
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131
294/331	Котлеты куриные с соусом 80/20	100	14,58	25,78	14	311,4
302	Пшеничная каша	150	4,19	5,46	25,35	163,8
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
344	Компот из яблок	200	0,24	0	28,8	116,2
	Итого обед:	770	28,88	38,78	118,6	905,3
	Всего:	1215	54,57	49,22	187,27	1417,8

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

11 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,6	0	18,9	78
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,1	21	83	577
	Обед					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
101	Суп картофельный с клецками	200	1,76	2,26	16,46	93,2
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	13,32	16,92	10,44	246,6
309	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	5,3	4,8	28,57	179,4
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	775	25,95	26,16	110,92	787,82
	Всего:	1417	40,05	47,16	193,92	1364,82

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20

Индивидуальный предприниматель


Бейтуганова С.А.


Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

16 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
221	Омлет натуральный 159	159	15,9	12,1	16,8	420
426	Булочка сдобная	85	3,6	7,9	33,4	199,1
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	504	26,79	24,02	98,61	875
	Обед					
71	Помидоры свежие порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
82	Борщ из свежей капусты	200	1,6	2,18	16,74	93
294/331	Котлеты рубленые из курицы с соусом 80/20	100	17,96	11,36	12,48	276,8
302	Макаронные изделия отварные	150	3,12	5,1	18,57	132,6
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	770	27,01	19,58	99,3	731,7
	Всего:	1274	53,8	43,6	197,91	1606,7

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20

Индивидуальный предприниматель


Бейтуганова С.А.


Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

17 июня 2025г

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
173	Каша вязкая с пшеном с маслом сливочным 200/10	210	18,6	12,4	46	330
3	Бутерброд с сыром и сливочным маслом 30/15/5	50	5,9	8,5	14,2	157
	Конфета вафельная в инд. Упаковке 1/40	40	2	6,2	20,3	144
377	Чай с сахаром 200/15	215	0,1	0	15	60
	Итого завтрак:	515	26,6	27,1	95,5	691
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
88	Щи из свежей капусты	200	1,28	3,94	9,2	77,4
304	Рис отварной	150	3,76	9,1	41,4	235,65
297/331	Фрикадельки из кур с соусом 80/20	100	22,96	22,5	8,64	289,2
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	2	29	115,4
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	770	32,27	38,36	111,91	831,75
	Всего:	1285	58,87	65,46	207,41	1522,75

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

18 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
294/331	Котлета рубленая куриная с соусом 80/20	100	12,96	19,36	12,48	276,8
139	Капуста тушеная	150	3	5,4	15,9	124,5
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
377	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
338	Апельсин 1/150	150	0,8	0	25,2	104
	Итого завтрак:	682	21,45	26,12	95,55	709,2
	Обед					
133	Кукуруза консервированная	60	1,32	1,92	5,4	44,04
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,38	106
229	Минтай, припущенный с овощами 80/50	130	19,08	14,36	5,12	251,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,76	6,1	41,4	235,65
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:	805	30,85	25,96	119,09	863,39
	Всего:	1487	52,3	52,08	214,64	1572,59

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20


Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель


Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

19 июня 2025г

№	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
401	Оладьи со сгущенным молоком 160/15	175	12,3	12,8	68,2	424
	Йогурт молочный 1/125	125	0,5	2,5	15,7	80
388	Сок фруктовый	200	0,2	0	20,2	82
	Итого завтрак:	500	13	15,3	104,1	586
	Обед					
71	Огурец свежий порционно	60	0,5	0	2	9
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,2
291	Плов из птицы 150/90	240	31,9	35,35	35,85	459
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	38,73	38,97	107,28	808,7
	Всего:	1260	51,73	54,27	211,38	1394,7

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20


Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель


Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

20 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
181	Каша молочная из манной крупы с маслом сливочным 200/10	210	6,1	11,3	33,5	260
8	Бутерброд горячий с курицей отварной 30/30	60	7,2	9,7	15,6	179
338	Яблоко свежее 1/150	150	0,8	0	25,2	104
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	15	60
	Итого завтрак:	642	14,3	21	89,3	603
	Обед					
352	Кабачки тушеные	60	0,6	2,9	4,3	45,3
82	Борщ с капустой свежей и картофелем	200	1,46	3,92	2,12	89,9
279	Тефтели из говядины 80/50	130	23,3	15,2	19,5	215
302	Гречка отварная	150	7,5	6,3	40,5	249,6
344	Компот из яблок и алычи	200	0,24	0	29	117
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	800	37,59	29,68	121,39	855,7
	Всего:	1442	51,89	50,68	210,69	1458,7

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20


Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель


Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

23 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	22,6	9	29,3	309
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	150,8
338	Апельсин 1/150	150	0,1	0	27,2	90
1091	Хлеб пшеничный	30	2,66	1	14	79,8
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого:	580	30,99	13,56	109,17	688,7
	Обед					
324	Свекла тушеная	60	1	0,82	7,66	42,12
99	Суп гороховый	200	1,4	3,92	11,4	86,6
Ттк 12	Отбивная из филе кур	90	11,1	29,3	12,48	271,7
304	Рис отварной	150	3,12	5,1	18,57	132,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед	760	20,23	39,96	93,6	725,72
	Всего:	1340	51,22	53,52	202,77	1414,42

Утверждено:

Директор МБОУ Лицея № 20



Бейтуганова С.А.

Индивидуальный предприниматель



Сикетина Н.А.

Меню для питания детей пребывающих в ЛОЛ

24 июня 2025г

№ рецепта	Наименование блюда	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		порций				ценность
			белки	жиры	углево- ды	(ккал)
	Завтрак					
221	Омлет натуральный	159	13,6	4,2	36	296
	Конфета вафельная в инд. Упаковке 1/60	60	2	6,2	20,3	144
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
376	Чай с лимоном 200/15/7	222	0,2	0	16	65
	Итого завтрак:	501	19,33	11,22	93,97	610,1
	Обед					
71	Помидор свежий порционно	60	0,72	0,12	2,76	15,6
96	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,08	16,4	109
234/331	Котлета рыбная с соусом 80/20	100	16,84	20	9,28	219,2
310	Картофель отварной со сливочным маслом 150/5	155	3,77	11,1	41,4	235,65
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27	108,6
1091	Хлеб пшеничный	30	1,7	0,46	9,7	46
1091	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,1
	Итого обед:	775	26,62	36,12	118,51	793,15
	Всего:	1276	45,95	47,34	212,48	1403,25