



Утверждаю
Директор МБОУ лицея № 15
Ажахметова А.И.

**Примерное десятидневное меню
для питания льготников и детей с ОВЗ
на 2023-2024 учебный год (зима-весна)**

1 день 1неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углевод ы	№ рецептур ы
Завтрак	гор. блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
		Сыр "Российский"(порции)	10	36,2	2,3	2,9	0	15
	итого		485	543,1	18,99	19,85	103,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,25	5,27	23,3	102
	2 блюдо	Плов из птицы	150	326	15,4	17,8	26	ТТК 291
	гарнир							
	напиток	Чай с сахаром и лимоном	222	57,5	0,44	11,4	13,7	377
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		672	674,1	25,42	36,09	85,98	
Итого за день:			1157	1217,2	44,41	55,94	189,02	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с яблочным соусом	150	305	20,9	8,9	17,8	ТТК224
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		525	504,8	25,01	10,82	56,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,95	5,2	19,6	103
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом 70/30	110	189	8,32	13,6	7,6	234
	гарнир	Пюре картофельное	150	150	3,14	5,89	21,2	312
	напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
	итого		775	661,1	19,32	26,31	85,08	
Итого за день:			1300	1165,9	44,33	37,13	141,12	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из Геркулеса	220	277	8,74	3,36	52,8	173
	гор.напиток	Кофейный напиток с молоком	200	142	3,3	2,6	26,4	379
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
		итого		590	628,5	15,87	15,13	103,88
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	162	5,27	23,3	5,25	82
	2 блюдо	Рагу из птицы 50/125	175	272	12,3	18,1	22,3	ТТК 289
	напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		итого		690	619,1	22,48	43,02	64,23
Итого за день:			1280	1247,6	38,35	58,15	168,11	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Макаронные отварные с сыром	150	236	9,79	10,9	24,7	204
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	0,14	14
	итого		535	502	14	20,07	63,08	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой	250	138	2,67	5,32	19,8	101
	2 блюдо	Тефтели с соусом 60/50	110	176	11,7	9,2	11,7	ТТК294
	гарнир	Каша рассыпчатая гречневая	150	242	8,6	5,9	38,7	302
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		итого		775	741,1	27,88	22,04	106,88
Итого за день:			1310	1243,1	41,88	42,11	169,96	

	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Прием пищи	гор.блюдо	Птица запеченная с рисом отварным	150	191	27,4	8,9	0,54	ТТК 291
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		итого		415	376,1	32,31	10,52	37,22
обед	1 блюдо	Рассольник по-Петербургски	250	134	2	5,1	20	96
	2 блюдо	Котлета рубленая из птицы с соусом 70/30	100	176	11,7	9,2	11,7	ТТК294
	гарнир	Макароны отварные	200	198	5,54	4,34	34,2	309
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,32	0,22	9,88	
		итого		800	753,6	24,22	20,26	117,78
Итого за день:			1215	1129,7	56,53	30,78	155	

1 день 2 неделя

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы	220	299	5,8	9	48,7	174
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
		итого		595	498,8	9,91	10,92	86,94
обед	1 блюдо	Суп картофельный с макаронами	250	137	2,9	5,2	19,6	103
	2 блюдо	Тефтели из говядины 50/60	110	168	8,64	10	10,7	619*
	гарнир	Макароньы отварные	150	198	5,54	4,34	34,2	309
	напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		итого		775	688,1	21,79	21,16	101,18
Итого за день:			1370	1186,9	31,7	32,08	188,12	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Запеканка из творога с соусом яблочным	150	300	20,9	8,9	17,8	ТТК 224
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		525	499,8	25,01	10,82	56,04	
обед	1 блюдо	Суп картофельный с горохом	250	162	5,3	5,2	23,5	102
	2 блюдо	Рагу из птицы	175	272	22,3	12,3	18,1	ТТК 289
	напиток	Компот из сухофруктов	200	117	0,45	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
итого		675	679,6	32,38	19,12	93,48		
Итого за день:			1200	1179,4	57,39	29,94	149,52	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор. блюдо	Каша жидкая молочная из гречневой	220	302	13	8,3	76,1	183
	гор. напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
		Сыр Российский	10	36,2	2,3	2	0	209
		итого		475	476,9	18,89	11,7	102,9
обед	1 блюдо	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	153	2,8	5,5	23,3	101
	2 блюдо	Котлета рыбная с томатным соусом						
	гарнир	70/30 Пюре картофельное	100	147	11,7	6,1	11,5	ТТК 284
	напиток	Чай с сахаром	150	150	3,1	5,9	21,2	312
	хлеб бел.	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
		Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	итого		745	588,7	21,19	18,9	82,8	
Итого за день:			1220	1065,6	40,08	30,6	185,7	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Плов из птицы	150	325	14,5	17	25,5	291
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,3	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
		Масло сливочное крестьянское	10	66,2	0,1	7,25	1	14
	итого		425	576,3	19,23	25,87	63,18	
обед	1 блюдо	Щи из свежей капусты и картофеля	250	105	2	6,19	10,3	88
	2 блюдо	Биточки из птицы с соусом 70/30	100	299	14,4	20	14,3	ТТК 294
	гарнир	Каша пшеничная рассыпчатая	150	203	6	3,9	36	171
	напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	117	0,5	0	28,9	349
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
	итого		750	852,6	27,23	31,71	112,48	
Итого за день:			1175	1428,9	46,46	57,58	175,66	

Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	№ рецептуры
Завтрак	гор.блюдо	Каша вязкая молочная из крупы (пшено)	220	277	8,7	3,4	52,8	173
	гор.напиток	Чай с сахаром	215	56,5	0,38	0	13,7	376
	хлеб	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	фрукты	Фрукты свежие(яблоко)	130	61,1	0,52	0,52	11,44	338
	итого		595	476,8	12,81	5,32	91,04	
обед	1 блюдо	Борщ с картофелем и капустой	250	110	1,7	4,9	14,8	82
	2 блюдо	Котлета рубленная из птицы с соусом 70/30	100	182	11,7	9,8	11,5	ТТК 284
	гарнир	Макароны отварные	150	191	5,2	3,7	34,2	309
	напиток	Напиток яблочный	200	106	0,12	0,21	25,2	1010*
	хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	82,2	3,21	1,4	13,1	
	хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	20	46,4	1,12	0,22	9,88	
итого		750	717,6	23,05	20,23	108,68		
Итого за день:			1345	1194,4	35,86	25,55	199,72	