

УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ «Лицей №9 «Олимп»  
 Жуковец С.А.



«01» сентября 2023

ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ  
 На 2023-2024 год (осенне-зимний период)

Для организации питания обучающихся, посещающих группу продленного дня и льготной категории  
 «Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
 «Лицей №9 «Олимп»  
 на 2023-2024 год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Витамины, мг			Минералы, мг				
			Белки г	жиры г	углев оды г	Энерг. Ценнос ть Калл.	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГПД	День -1													
81	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	2,93	2,6	9,51	117,14	0,22	11,7	0,9	2,1	36,2	150,8	41,2	2,38
154	Макароны отв. с маслом сливочным	150/5	2,5	3,9	16,9	143	0,06	0,00	0,00	0,00	7,92	177,1	6,16	0,6
142	Тефтели мясные в сметано-томатном соусе	100/50	7,4	9,2	17,7	152	0,15	0,08	0,00	0,00	11,93	106,5	18,08	1,7
1	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
266	Какао на молоке	200	3,09	4,00	12,5	118,0	0,00	0,00	0,00	0,00	122,0	120,0	18,00	0,5
231	Фрукты (сезонные)	100	0,6	0,00	8,1	2,5	0,8	60	0,00	0,02	0,00	23,0	18,0	1,3
	ИТОГО		<b>17,95</b>	<b>19,9</b>	<b>79,6</b>	<b>710</b>	<b>0,56</b>	<b>11,9</b>	<b>10,9</b>	<b>2,1</b>	<b>189,3</b>	<b>593</b>	<b>110,1</b>	<b>11,18</b>

ГПД	День- 2													
60	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на мясном бульоне	250/5	7,2	7,32	2,66	129,5	0,19	25,6	1,06	0,46	103,4	68,1	32,2	1,2
283	Плов с мясом кур	200	7,13	9,3	28,2	270	0,32	0,25	0,08	0,63	18	182	42,0	2,1
1	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30 20	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57	14,5	5,00	7,90	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
	Кондитерские изделия	25	0,6	0,8	5,3	92,5	0,01	0,00	0,00	0,00	15,9	7,0	1,33	0,21
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,76</b>	<b>17,63</b>	<b>64,86</b>	<b>713</b>	<b>15,06</b>	<b>30,8</b>	<b>9,04</b>	<b>1,09</b>	<b>165,1</b>	<b>277,4</b>	<b>98,8</b>	<b>5,8</b>
ГПД	День -3													
74	Рассольник «Ленинградский»	250	2,1	2,5	13,6	114	0,1	16,75	0,91	0,26	16,1	100,9	28,1	1,08
114	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	1,05	0,00	0,04	0,6	15,74	203	135	4,5
216	Птица тушенная в соусе	60/50	6,5	10,2	10,2	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24,0	159	58	0,9
58	Икра свекольная	75	2,1	2,47	11,5	98	0,00	16,6	0,00	0,00	16,8	30,0	17,6	0,78
1	Хлеб пшеничный Хлеб ржаной	30/20	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
260	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,00	15,0	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,0	1,0	0,9
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,73</b>	<b>20,1</b>	<b>72,3</b>	<b>715</b>	<b>1,3</b>	<b>33,4</b>	<b>0,91</b>	<b>2,06</b>	<b>118,1</b>	<b>475</b>	<b>106,2</b>	<b>11,76</b>
ГПД	День - 4													
87	Суп с макаронными изделиями на мясном бульоне	250	2,9	2,5	14,8	132,0	0,1	12,5	0,2	0,1	18,1	15,0	24,18	0,4
174	Жаркое по - домашнему с мясом	175	13,2	14,2	22,0	244	0,15	6,9	0,04	0,7	32	242	32,0	1,8
53	Овощи сезонные	50	0,4	0,1	0,8	25	0,00	7,68	0,04	0,00	13,28	26,72	13,28	1,6
330	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	21,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	32,4	4,9	18,00	1,5

1	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,48	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
	Хлеб ржаной	20												
231	Фрукты по сезону	100	0,4	0,00	6,1	11,6	0,8	60,0	0,00	0,2	0,00	23,0	18,0	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,93</b>	<b>17,28</b>	<b>80</b>	<b>701</b>	<b>1,17</b>	<b>44</b>	<b>0,28</b>	<b>0,8</b>	<b>107</b>	<b>327</b>	<b>114,2</b>	<b>7,2</b>
ГПД	День- 5													
80	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	2,5	2,6	14,8	102	0,1	18,8	0,85	0,25	16,1	98,0	26,1	0,4
114	Каша (пшеничная, пшенная) с м/сливочным	150/5	3,33	8,06	13,15	108	0,91	0,00	0,00	0,00	33,8	139,1	36,66	0,5
158	Рыба, тушенная в томате с овощами	75/75	6,6	4,1	10,6	153	0,8	47,0	0,2	0,8	54,0	158	23,0	0,36
54	Овощи по сезону	50	0,4	0,1	0,8	15,0	0,00	7,68	0,04	0,00	13,28	26,72	13,3	1,6
267	Какао на сгущенном молоке	200	3,09	4,0	22,3	118	0,00	0,00	0,00	0,00	122,0	120,0	18,0	0,6
1	Хлеб ржаной	20	0,57	0,08	5,96	25,7	0,02	0,00	0,00	0,00	3,24	19,2	4,4	0,44
1-2	Гренка с сыром	30/20	2,8	0,39	14,5	134	0,06	0,04	0,00	0,00	11,4	56,6	15,7	1,6
	Кондитерские изделия	30	0,84	0,64	5,3	35	0,02	0,00	0,00	0,00	28,5	10,0	2,4	0,27
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,0</b>	<b>19,97</b>	<b>80,2</b>	<b>690,7</b>	<b>1,85</b>	<b>90,8</b>	<b>1,09</b>	<b>1,05</b>	<b>323,9</b>	<b>570</b>	<b>140</b>	<b>4,94</b>
ГПД	День- 6													
83/84	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	3,9	3,7	16,2	114	0,15	11,9	0,02	1,7	21,0	114	36	1,76
114	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	1,05	0,00	0,00	0,00	29,0	160,5	42,3	0,55
182	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	3,2	9,0	11,4	149	0,07	0,00	0,05	0,60	38,8	185	25,0	1,7
93	Овощи	50	1,1	0,1	0,8	25	0,00	7,7	0,04	0,00	13,28	26,72	13,3	1,6
260	Чай с сахаром	200/15	0,1	0,00	15	60	0	0	0	0	11,0	3,0	1,0	0,9
1	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,5	13,8	1,1

	Хлеб ржаной	20												
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,23</b>	<b>18,81</b>	<b>65,38</b>	<b>716</b>	<b>1,27</b>	<b>11,9</b>	<b>0,07</b>	<b>2,3</b>	<b>124,3</b>	<b>511,6</b>	<b>133,3</b>	<b>7,21</b>
ГПД	ДЕНЬ- 7													
60	Борщ с капустой и картофелем и сметан. На мясном бульоне	250/5	7,2	7,32	5,66	129,5	0,05	10,3	0,00	2,4	35	53	26	1,2
208	Картофель отварной с маслом сливочным	200/7	3,57	4,35	10,9	110	17,4	0,00	0,01	0,7	55,0	21,9	1,5	2,12
	Яйцо варенное	1 шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	0,1	0,2	22	77	5	1,0
161	Шницель рыбный	100	4,52	2,06	5,34	152,8	0,00	0,21	0,00	1,68	12,6	160	23	0,6
54	Овощи	50	0,9	0,4	0,8	20,0	0,00	7,7	0,04	0,00	13,70	29,3	13,4	1,2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,00	21,4	124	14,5	0,5	0,00	0,00	13,28	26,72	13,28	1,50
1	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
	Хлеб ржаной	20												
	Фрукты по сезону	200	0,6	0,5	8,1	23,0	0,06	63,0	0,00	0,4	0,00	28,0	22,0	0,34
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,9</b>	<b>19,44</b>	<b>67,4</b>	<b>729,5</b>	<b>122</b>	<b>33,0</b>	<b>0,11</b>	<b>4,98</b>	<b>162,8</b>	<b>422,3</b>	<b>120</b>	<b>8,99</b>
ГПД	ДЕНЬ- 8.													
80	Суп картофельный с гречневой крупой на мясном бульоне	250	2,9	2,8	10,3	122	0,22	12,3	0,9	2,1	36,2	150,8	41,2	0,4
	Голубцы ленивые со смет./томатным соусом	230/40	12,2	12,2	13,9	215	0,00	23,5	0,00	2,5	24,00	29,00	7,8	0,6
1	Хлеб пшеничный	30	1,43	0,21	14,9	164,2	0,05	0,00	0,00	0,00	8,1	48,05	13,8	1,1
	Хлеб ржаной	20												
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,80	57,0	14,5	5,00	7,90	0,00	6,30	4,90	3,20	0,9
	Кондитерские изделия	30	0,75	0,96	15,5	87	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	8,4	1,6	0,3
	<b>ИТОГО</b>		<b>17,68</b>	<b>16,17</b>	<b>68,4</b>	<b>645,2</b>	<b>14,77</b>	<b>40,8</b>	<b>8,8</b>	<b>4,6</b>	<b>93,6</b>	<b>241</b>	<b>67,6</b>	<b>3,3</b>
ГПД	ДЕНЬ - 9													
96	Суп картофельный с	250	3,2	2,9	11,0	137	0,22	12,3	0,9	2,1	36,2	150,8	41,2	2,38

