Согласовано:
Заведующий столовой МАОУ «Лицей № 176»
_____ Е. А. Картав
«09» августа 2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Лицей № 176»
_____ М. П. Корнева
«09» августа 2022г.

Примерное двенадцатидневное меню
для организации питания обучающихся 1-4 классов
МАОУ «Лицей № 176» на 2022-2023гг.

Новосибирск- 2022г.

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность
		г.	г.	г.	г.	Ккал.
Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-24к-2020	Каша жидкая молочная пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9
Пром.	Фрукт (мандарин)***	120	1	0,2	9	42
Пром.	Фрукт (яблоко)***	230	0,9	0,9	22,5	102,1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**810**	**14,7**	**11,7**	**103,1**	**578,7**
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,05	13,2	7,35	199,65
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Фрукт (мандарин)***	120	1	0,2	9	42
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**930**	**31,45**	**26,6**	**116,55**	**829,85**
	Итого за день:	**1740**	**46,15**	**38,3**	**219,65**	**1408,55**
Вторник, 1 неделя						
	Завтрак					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	20	0,2	0	0,5	2,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-21м-2020	Курица отварная	90	28,91	2,14	1,01	139,27
54-21гн-2020	Какао с мологом	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фругурт		0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**510**	**41,11**	**11,84**	**72,01**	**559,57**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками****	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р-2020	Котлеты рыбная любительская	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8

54-31хн-2020	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**970**	**29,6**	**23,6**	**121**	**813,7**
	Итого за день:	**1480**	**70,71**	**35,44**	**193,01**	**1373,27**
***-в период с 1 марта заменяется на 54-21з-2020 "Кукуруза сахарная"						
Среда, 1 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-1к-2020	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,9	5,8	33	207,8
Пром.	Йогурт "Растишка"	125	0,5	0,4	12,4	54,6
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**590**	**17,4**	**13,9**	**79,3**	**511,5**
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-7с-2020	Суп картофельный с макаонными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90	15,64	10,24	14,06	210,94
54-2-хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Фрукт (груша)***	120	0,5	0,4	12,4	54,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**910**	**34,14**	**19,84**	**133,46**	**846,34**
	Итого за день:	**1500**	**51,54**	**33,74**	**212,76**	**1357,84**
Четверг, 1 неделя						
	Завтрак					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	20	0,3	0,7	1,4	12,5
54-27г-2020	Рис припущенный с томатом	150	3,8	4,4	3,6	200,1
54-6м-2020	Биточек из говядины	90	16,43	15,64	14,74	265,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Сок (0,2л.)	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**710**	**25,33**	**21,34**	**64,64**	**682,53**
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-2соус-	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5

2020						
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Фрукт (яблоко)***	230	0,9	0,9	22,5	102,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**1040**	**37,56**	**16,64**	**139,8**	**858,8**
	Итого за день:	**1040**	**37,56**	**16,64**	**139,8**	**858,8**
Пятница, 1 неделя						
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
Пром.	Фрукт (мандарин)***	120	1	0,2	9	42
54-21гн-2020	Какао с мологом	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**570**	**16,5**	**13,4**	**78,3**	**500,8**
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	13,95	2,14	188,33
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Фрукт (яблоко)***	230	0,9	0,9	22,5	102,1
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**1020**	**32,2**	**26,45**	**116,24**	**831,93**
	Итого за день:	**1590**	**48,7**	**39,85**	**194,54**	**1332,73**
Суббота, 1 неделя						
	Завтрак					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	30	0,4	0	1,5	7,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	210	22	7,4	18,4	228,2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за завтрак:	**510**	**31,4**	**11**	**63,1**	**476,3**
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-1соус-2020	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6

Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**810**	**37,66**	**18,54**	**109,6**	**756,4**
	Итого за день:	**1320**	**69,06**	**29,54**	**172,7**	**1232,7**
Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4,6	5,9	0	71,7
54-22к-2020	Каша жидкая молочная овсяная	200	6,8	7,4	24,6	192,7
Пром.	Фругурт		1	0,2	9	42
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за завтрак:	**490**	**17,7**	**14,2**	**72**	**487,6**
	Обед					
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью****	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед:	**705**	**25,4**	**27,1**	**93,4**	**718**
	Итого за день:	**1195**	**43,1**	**41,3**	**165,4**	**1205,6**
****-в период с 1 марта заменяется еа 54-12з-2020 "Икра морковная"						
Вторник, 2 неделя						
	Завтрак					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	30	0,3	0,1	1,1	6,4
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,21	3,83	12,04	151,76
54-21гн-2020	Какао с мологом	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**520**	**40,31**	**9,13**	**82,14**	**572,76**
	Обед					
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)**	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**810**	**35,06**	**17,64**	**112**	**746,2**
	Итого за день:	**1330**	**75,37**	**26,77**	**194,14**	**1318,96**

Среда, 2 неделя						
	Завтрак					
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Йогурт "Растишка"	125	1,1	1,1	26,5	119,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**575**	**15,8**	**13,7**	**94,5**	**564,3**
	Обед					
54-27з-2020	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	90	16,44	15,6	14,76	265,68
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за обед:	**885**	**31,94**	**29,7**	**105,06**	**815,38**
	Итого за день:	**1460**	**47,74**	**43,4**	**199,56**	**1379,68**
Четверг, 2 неделя						
	Завтрак					
54-21з-2020	Кукуруза сахарная**	30	0,6	0,1	3,1	15,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-24м-2020	Шницель из курицы	90	17,15	3,92	12,07	151,73
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	215	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Сок (0,2л.)	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**735**	**30,15**	**10,92**	**87,97**	**570,53**
	Обед					
54-28з-2020	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2
54-9с-2020	Суп фасолевый	200	6,8	4,6	14,4	125,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	90	15,08	14,29	5,96	212,85
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**770**	**31,38**	**25,19**	**94,46**	**729,65**
	Итого за день:	**1505**	**61,53**	**36,11**	**182,43**	**1300,18**
Пятница, 2 неделя						
	Завтрак					
54-1к-2020	Каша жидкая молочная	200	5,9	5,8	33	207,8

	кукурузная					
Пром.	Фрукт (груша)***	150	0,6	0,5	15,5	68,3
54-21гн-2020	Какао с мологом	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,3	0,2	7,9	39,1
	Итого за завтрак:	**600**	**14,8**	**10,2**	**83,7**	**485,9**
	Обед					
54-3з-2020	Овощи в нарезке (помидор)**	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-29м-2020	Фрикадельки из говядины	90	12,26	10,91	6,08	172
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5
Пром.	Сок (0,2л.)	200	0,3	0,1	7,1	30
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**1010**	**30,06**	**23,71**	**109,28**	**768,8**
	Итого за день:	**1610**	**44,86**	**33,91**	**192,98**	**1254,7**
Суббота, 2 неделя						
	Завтрак					
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7
Пром.	Фрукт (яблоко)***	120	0,5	0,5	11,8	53,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,7	0,3	9,9	48,9
	Итого за завтрак:	**540**	**17,4**	**10,9**	**83,7**	**501,4**
	Обед					
54-4з-2020	Овощи в нарезке (перец)**	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-23м-2020	Биточек из курицы	90	17,16	3,84	12	151,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,6	3,3	1,3	37,2
54-5хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,1	42,5
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за обед:	**810**	**44,56**	**15,14**	**105,3**	**735,7**
	Итого за день:	**1350**	**61,96**	**26,04**	**189**	**1237,1**

*-Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций /Новосибирск, 2021г.
Овощи свежие в нарезке**- допускается использование иных овощей.
Фрукт***- допускается выдача иных фруктов.