Утверждаю
Директор МБОУ
«Крутинский лицей»
_____ **С.А. Даренская**
« __ » _____ 2024г.

Основное организованное меню
для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Крутинский лицей»
Крутинского муниципального района
Омской области
на 2024-2025 учебный год

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Понедельник					
	Обед					
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
233	кисель из концентрата	200	0	0	30	120.2
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	800	40.2	32.9	141.5	1022.7
	Итого за день	800	40.2	32.9	141.5	1022.7
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	5.9	6.8	12.5	134.6
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	830	40.8	38.6	106.4	936
	Итого за день	830	40.8	38.6	106.4	936
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-10з	Салат из капусты с овощами	100	2.8	6.7	2.8	83.3
54-25с	Суп гороховый	200	6.5	2.8	14.9	110.9
54-12м	Плов с курицей	280	38.1	11.3	46.5	440.5
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	850	53.2	21.4	118.4	879.8
	Итого за день	850	53.2	21.4	118.4	879.8
	Неделя 1 Четверг					
	Обед					
9	Овощ порционный	60	0.5	0.1	1.5	8.5
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	100	16.7	15.9	6.7	236.5
Пром.	Сок виноградный	200	0.6	0.4	32.6	136.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	830	29	28.4	112.3	819.6
	Итого за день	830	29	28.4	112.3	819.6
	Неделя 1 Пятница					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5

54-9с	Суп фасолевый	200	6.8	4.6	14.4	125.9
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
120	Куры отварные	100	24.5	25.3	0.8	329
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	830	55.8	52	106.8	1117.2
	Итого за день	830	55.8	52	106.8	1117.2
	Неделя 2 Понедельник					
	Обед					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5
54-17с	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8.1	71.2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	8.5	47.9	311.6
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14.5	14.6	8.1	221.9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	900	46.1	37.8	150.7	1127
	Итого за день	900	46.1	37.8	150.7	1127
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-1г	Макароны отварные	200	7.1	6.6	43.7	262.4
120	Куры отварные	100	24.5	25.3	0.8	329
54-2соус	Соус белый основной	30	0.8	1.1	1.3	18.7
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	800	43.4	39.2	111.3	972
	Итого за день	800	43.4	39.2	111.3	972
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6
54-6г	Рис отварной	200	4.8	6.4	48.6	271.4
54-4м	Котлета из говядины	100	18.2	17.4	16.4	295.2
54-1соус	Соус сметанный	30	0.4	2.5	1	27.9
54-2гн	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8
Пром.	Йогурт 2.5%	100	3.4	2.5	5.5	58.1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	900	37.4	35.2	123.1	959.1
	Итого за день	900	37.4	35.2	123.1	959.1
	Неделя 2 Четверг					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3
52	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11.7	12.5	19.1	235.9
54-11г	Картофельное пюре	200	4.1	7.1	26.4	185.8

54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16.3	11.3	6.3	191.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	900	43.7	38.2	144.7	1097.1
	Итого за день	900	43.7	38.2	144.7	1097.1
	Неделя 2 Пятница					
	Обед					
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.2	2.8	18.5	119.6
54-10м	Капуста тушеная с мясом	280	30.7	30.8	18.7	475.2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86
Пром.	Йогурт 2.0%	100	4.5	2	6.5	62
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5.3	0.6	34.4	164.1
	Итого за Обед	850	49.6	39.1	89.3	906.9
	Итого за день	850	49.6	39.1	89.3	906.9