



 МОУ «Лицей № 53» г. Заславье

 Начальник: Мед. работник

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 1

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	223,16	Каша рисовая молочная жидкая	250	303,56
Булочка школьная	100	270,95	Булочка школьная	100	270,95
Чай с сахаром	200	28,04	Чай с сахаром	200	28,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	522,15	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	602,55
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	41,24	Икра свекольная	100	68,74
Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	200	132,14	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	165,17
Тефтели куриные	90	246,96	Тефтели куриные	100	304,7
Соус томатный	20	13,69	Соус томатный	20	13,69
Макаронные изделия отварные	150	191,4	Макаронные изделия отварные	180	229,68
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	777,77	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	934,32
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Напиток клубничный	200	32,28	Напиток клубничный	200	32,28
Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	267,49	Пирожки печеные из сдобного теста с капустным фаршем	100	267,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,77	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,77
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1580	1599,69	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1760	1836,64

Зав. производством: Мед. работник

Мед. работник: Мед. работник



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 3

с 1 по 4 классы Возрастная категория 7-11 лет			с 5 по 11 классы Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная вязкая	200	245,66	Каша манная вязкая	250	307,08
Плюшка новомосковская	100	280,34	Плюшка новомосковская	100	280,34
Чай с яблоком	200	36,92	Чай с яблоком	200	36,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	562,92	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	624,34
ОБЕД			ОБЕД		
Свекла отварная	60	25,2	Свекла отварная	100	42
Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	120,7	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	150,88
Котлета куриная	90	235,9	Котлета куриная	100	262,11
Каша из гороха с маслом	150	256,97	Каша из гороха с маслом	180	308,36
Напиток ягодный	200	32,7	Напиток ягодный	200	32,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	783,37	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	907,95
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Кисель витаминизированный	200	80	Кисель витаминизированный	200	80
Ватрушки с повидлом	100	226,93	Ватрушки с повидлом	100	226,93
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	306,93	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	306,93
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1653,22	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1839,22

Зав. производством: _____

Мед. работник: _____



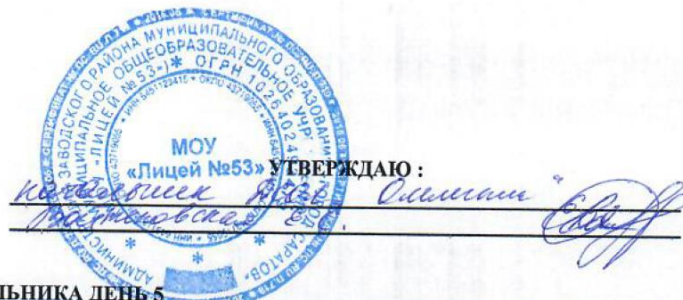
УТВЕРЖДАЮ:

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 4

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	264,44	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	330,55
Булочка домашняя	100	285,27	Булочка домашняя	100	285,27
Чай с сахаром	200	28,04	Чай с сахаром	200	28,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	577,75	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	643,86
ОБЕД			ОБЕД		
Морковь отварная	60	21,21	Морковь отварная	100	35,35
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	187,23	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	234,04
Рагу из птицы	240	420,6	Рагу из птицы	280	490,05
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	781,38	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	911,78
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Компот из яблок	200	50,04	Компот из яблок	200	50,04
Косичка с сахаром	100	306,49	Косичка с сахаром	100	306,49
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	356,53	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	356,53
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1715,66	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1912,17

Зав. производством:

Мед. работник:



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 5

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша пшеничная молочная жидкая	200	240,16	Каша пшеничная молочная жидкая	250	300,2
Булочка школьная	100	270,95	Булочка школьная	100	270,95
Чай с лимоном и сахаром	200	29,8	Чай с лимоном и сахаром	200	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	540,91	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	600,95
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	41,24	Икра свекольная	100	68,74
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	96,23	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	120,3
Плов со свиной	240	497,23	Плов со свиной	280	580,1
Напиток из шиповника	200	41,8	Напиток из шиповника	200	41,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	788,4	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	922,84
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Чай с клубникой и сахаром	200	33,22	Чай с клубникой и сахаром	200	33,22
Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	300,52	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	300,52
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1629,83	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1824,31

Зав. производством:

Мед. работник:



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 6

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Суп молочный с макаронными изделиями	200	192,6	Суп молочный с макаронными изделиями	250	270,75
Булочка ванильная	100	295,83	Булочка ванильная	100	295,83
Чай с яблоком	200	36,92	Чай с яблоком	200	36,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	525,35	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	603,5
ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58,2	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	97
Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	156,3	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	195,4
Рыба под маринадом	90	195,99	Рыба под маринадом	100	217,77
Каша гречневая рассыпчатая	150	225,67	Каша гречневая рассыпчатая	180	270,81
Напиток ягодный	200	32,7	Напиток ягодный	200	32,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	780,76	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	925,58
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Гребешок с повидлом	100	303,46	Гребешок с повидлом	100	303,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	343,9	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	343,9
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1650,01	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1872,98

Зав. производством: *Иванов*

Мед. работник:



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 7

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша рисовая молочная жидкая	200	223,16	Каша рисовая молочная жидкая	250	303,56
Плюшка новомосковская	100	280,34	Плюшка новомосковская	100	280,34
Чай с сахаром	200	28,04	Чай с сахаром	200	28,04
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	531,54	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	611,94
ОБЕД			ОБЕД		
Морковь отварная	60	21,21	Морковь отварная	100	35,35
Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	200	132,62	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	250	165,77
Соус Болоньезе	90	279,32	Соус Болоньезе	100	315,36
Фузилли отварные с маслом	150	191,4	Фузилли отварные с маслом	180	229,68
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	776,89	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	898,5
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Напиток клубничный	200	32,28	Напиток клубничный	200	32,28
Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,58	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,58
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1608,01	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1810,02

Зав. производством:

Мед. работник:



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 8

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Омлет с зеленым горошком	160	334,88	Омлет с зеленым горошком	210	439,53
Батон нарезной	40	108	Батон нарезной	40	108
Фрукт свежий, сезонный	100	47	Фрукт свежий, сезонный	100	47
Чай с лимоном и сахаром	200	29,8	Чай с лимоном и сахаром	200	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	519,68	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	624,33
ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58,2	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	97
Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	139,4	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	174,25
Гуляш из отварной свинины	90	276,17	Гуляш из отварной свинины	100	306,85
Рис отварной	150	218,03	Рис отварной	180	261,63
Напиток из шиповника	200	41,8	Напиток из шиповника	200	41,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	845,5	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	993,43
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	100	Сок фруктовый, плодовой, ягодный	200	100
Пирог морковный	100	200,46	Пирог морковный	100	200,46
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	300,46	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	300,46
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1665,64	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1918,22

Зав. производством:

Мед. работник:



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 9

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная вязкая	200	245,66	Каша манная вязкая	250	307,08
Булочка ванильная	100	295,83	Булочка ванильная	100	295,83
Чай с яблоком	200	36,92	Чай с яблоком	200	36,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	578,41	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	639,83
ОБЕД			ОБЕД		
Икра свекольная	60	41,24	Икра свекольная	100	68,74
Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	154,69	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	193,36
Жаркое из птицы	240	448,96	Жаркое из птицы	280	523,79
Напиток ягодный	200	32,7	Напиток ягодный	200	32,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	789,49	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	930,49
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Кисель витаминизированный	200	80	Кисель витаминизированный	200	80
Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	225,25	Пирожки печеные из дрожжевого теста с капустой и яйцом	100	225,25
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	305,25	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	305,25
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1673,15	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1875,57

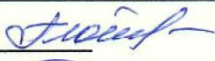
Зав. производством: Трунц

Мед. работник: Ш



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 10

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	264,44	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	250	330,55
Булочка домашняя	100	285,27	Булочка домашняя	100	285,27
Чай с сахаром	200	28,46	Чай с сахаром	200	28,46
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	578,17	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	644,28
ОБЕД			ОБЕД		
Морковь отварная	60	21,21	Морковь отварная	100	35,35
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	165,23	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	250	206,54
Голубцы ленивые из кур	90	205,63	Голубцы ленивые из кур	100	228,47
Соус томатный	20	13,69	Соус томатный	20	13,69
Каша пшеничная	150	218,52	Каша пшеничная	180	262,22
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	780	776,62	ИТОГО ЗА ОБЕД	910	898,61
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Компот из яблок	200	50,04	Компот из яблок	200	50,04
Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3	Пирожки печеные из сдобного теста с картофелем	100	267,3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	317,34	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	317,34
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1580	1672,13	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1760	1860,23

Зав. производством: 

Мед. работник: 



МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 11

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	335,14	Макаронные изделия, запеченные с сыром	250	418,93
Булочка школьная	100	270,95	Булочка школьная	100	270,95
Чай с лимоном и сахаром	200	29,8	Чай с лимоном и сахаром	200	29,8
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	635,89	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	719,68
ОБЕД			ОБЕД		
Свекла отварная	60	25,2	Свекла отварная	100	42
Суп картофельный с клецками вегетарианский	200	156,3	Суп картофельный с клецками вегетарианский	250	195,38
Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	223,6	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	100	248,44
Рис отварной	150	218,03	Рис отварной	180	261,63
Напиток из шиповника	200	41,8	Напиток из шиповника	200	41,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	776,83	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	901,15
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Чай с клубникой и сахаром	200	33,22	Чай с клубникой и сахаром	200	33,22
Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	266,13	Пирожки печеные из сдобного теста с яблоком	100	266,13
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,35	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	299,35
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1712,07	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1920,18

Зав. производством:

Мед. работник:



 Каралович
 Войменовская

МЕНЮ ШКОЛЬНИКА ДЕНЬ 12

с 1 по 4 классы			с 5 по 11 классы		
Возрастная категория 7-11 лет			Возрастная категория 12-18 лет		
Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
ЗАВТРАК			ЗАВТРАК		
Каша манная вязкая	200	245,66	Каша манная вязкая	250	307,08
Плюшка новомосковская	100	280,34	Плюшка новомосковская	100	280,34
Чай с яблоком	200	36,92	Чай с яблоком	200	36,92
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	500	562,92	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	550	624,34
ОБЕД			ОБЕД		
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	58,2	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	97
Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	94,2	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	118,7
Тефтели куриные	90	246,96	Тефтели куриные	100	304,7
Пюре картофельное	150	231,77	Пюре картофельное	180	278,1
Напиток ягодный	200	32,7	Напиток ягодный	200	32,7
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7	Хлеб пшеничный витаминизированный	30	59,7
Хлеб ржаной	30	52,2	Хлеб ржаной	30	52,2
ИТОГО ЗА ОБЕД	760	775,73	ИТОГО ЗА ОБЕД	890	943,1
ПОЛДНИК			ПОЛДНИК		
Компот из смеси сухофруктов	200	40,44	Компот из смеси сухофруктов	200	40,44
Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	260,57	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковным фаршем	100	260,57
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	301,01	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	301,01
ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1560	1639,66	ИТОГО ЗА ПРИЕМ ПИЩИ	1740	1868,45

Зав. производством: 

Мед. работник: 