



Утверждено:  
 Директор Муниципального  
 Бюджетного лицея №1  
 Оргла  
 С.В. Фомина

Примерное меню

горячего питания (основной прием пищи - завтраки) учащихся 5-11 кл. Муниципального бюджетного лицея №1 г. Орла

Согласовано:  
 Генеральный директор  
 ООО «Школьное питание»  
 А.А. Косинский

| № рецептуры | наименование блюда      | Неделя 1        |                  |              | Энерг. ценность | Витамины (мг)   |               |             |              |             | Минеральные вещества |                      |              |             |     |     |
|-------------|-------------------------|-----------------|------------------|--------------|-----------------|-----------------|---------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|----------------------|--------------|-------------|-----|-----|
|             |                         | Масса порции, г | Б                | Ж            |                 | У               | В1            | С           | А            | Е           | Са                   | Р                    | Мg           | Fe          |     |     |
| 570         | Макароны с сыром        | 225/10/15       | 8,8              | 23,5         | 45,4            | 395             | 0,12          | 0,25        | 0,56         |             |                      |                      | 197,8        | 58,1        | 23  | 1,2 |
| 1204        | Чай с сахаром с вит.С   | 200             |                  | -            | 14              | 56              | -             | 7,5         | -            |             |                      |                      | 12           | 8           | 6   | 0,8 |
|             | Хлеб пшеничный          | 50              | 3,75             | 1,5          | 25              | 130             | 0,075         |             | 0,75         | 0,75        | 11,25                | 43,75                | 5            | 5           | 0,5 |     |
|             | <b>Итого</b>            |                 | <b>12,55</b>     | <b>25,00</b> | <b>84,40</b>    | <b>581,00</b>   | <b>0,20</b>   | <b>7,75</b> | <b>0,56</b>  | <b>0,75</b> | <b>221,05</b>        | <b>109,85</b>        | <b>34,00</b> | <b>2,50</b> |     |     |
|             | <b>Неделя 1</b>         | <b>День 2</b>   |                  |              |                 |                 |               |             |              |             |                      |                      |              |             |     |     |
|             | наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |                 | Энерг. ценность | Витамины (мг) |             |              |             |                      | Минеральные вещества |              |             |     |     |
|             |                         | Б               | Ж                | У            | В1              | С               | А             | Е           | Са           | Р           | Мg                   | Fe                   |              |             |     |     |
| фирм № 7    | Фрикадельки с соусом    | 90/50           | 15,19            | 14           | 1,7             | 149,6           | 0,027         | 2           | 25,8         | -           | 43,65                | 72,6                 | 19,2         | 0,63        |     |     |
| 931         | Каша гречневая          | 150             | 0,45             | 5,1          | 21,9            | 135,3           | 0,124         | 0           | 0            | 1,42        | 18,6                 | 112                  | 21,2         | 1,2         |     |     |
| 1204        | Чай с сахаром с вит.С   | 200             |                  | -            | 14              | 56              | -             | 7,5         | -            | -           | 12                   | 8                    | 6            | 0,8         |     |     |
|             | Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20           | 3                | 1,2          | 20              | 104             | 0,06          | -           | -            | 0,6         | 9                    | 35                   | 4            | 0,4         |     |     |
|             | <b>Итого</b>            |                 | <b>18,64</b>     | <b>20,3</b>  | <b>57,6</b>     | <b>444,9</b>    | <b>0,211</b>  | <b>9,5</b>  | <b>25,8</b>  | <b>2,02</b> | <b>83,25</b>         | <b>227,6</b>         | <b>50,4</b>  | <b>3,03</b> |     |     |
|             | <b>Неделя 1</b>         | <b>День 3</b>   |                  |              |                 |                 |               |             |              |             |                      |                      |              |             |     |     |
|             | наименование блюда      | Масса порции, г | Пищевые вещества |              |                 | Энерг. ценность | Витамины (мг) |             |              |             |                      | Минеральные вещества |              |             |     |     |
|             |                         | Б               | Ж                | У            | В1              | С               | А             | Е           | Са           | Р           | Мg                   | Fe                   |              |             |     |     |
| фирм № 5    | Котлета куриная         | 90              | 13,7             | 12,26        | 12,15           | 213,7           | 0,06          | 0,18        | 22,7         | 1,57        | 39,4                 | 146,2                | 23,6         | 1,02        |     |     |
| 940         | Макаронны отварные      | 180             | 6,48             | 0,72         | 36              | 176,8           | 0,072         | 0,0243      | -            | 0,963       | 12                   | 43,2                 | 10,8         | 0,7         |     |     |
| 1204        | Чай с сахаром с вит.С   | 200             |                  | -            | 14              | 56              | -             | 7,5         | -            | -           | 12                   | 8                    | 6            | 0,8         |     |     |
|             | Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20           | 3                | 1,2          | 20              | 104             | 0,06          | -           | -            | 0,6         | 9                    | 35                   | 4            | 0,4         |     |     |
|             | <b>Итого</b>            |                 | <b>23,18</b>     | <b>14,18</b> | <b>82,15</b>    | <b>550,50</b>   | <b>0,19</b>   | <b>7,70</b> | <b>22,70</b> | <b>3,13</b> | <b>72,40</b>         | <b>232,40</b>        | <b>44,40</b> | <b>2,92</b> |     |     |
|             | <b>Неделя 1</b>         | <b>День 4</b>   |                  |              |                 |                 |               |             |              |             |                      |                      |              |             |     |     |



Утверждено  
 Директор Муниципального  
 бюджетного учреждения  
 Оргла  
 С.В. Фомина

Согласовано:  
 Генеральный директор  
 ООО «Школьное питание»  
 А.А. Косинский

| Фирм № 1 | Наименование блюда          | Масса         |                  |              | Пищевые вещества |                 |             | Энерг. ценность | B1           | Витамины (мг) |                      |               | Минеральные вещества |             |    |  |  |
|----------|-----------------------------|---------------|------------------|--------------|------------------|-----------------|-------------|-----------------|--------------|---------------|----------------------|---------------|----------------------|-------------|----|--|--|
|          |                             | порции,г      | Б                | Ж            | У                | Энерг. ценность | С           |                 |              | А             | Е                    | Са            | Р                    | Мг          | Fe |  |  |
| 946      | Картофельное пюре           | 180           | 11,3             | 5,6          | 13,3             | 147,3           | 0,08        | 0,12            | 10,1         | 2,5           | 58,5                 | 157,5         | 30,3                 | 1,1         |    |  |  |
|          | Хлеб ржаной / пшеничный     | 20/20         | 3,84             | 1,44         | 26,5             | 134,4           | 0,18        | 6,72            | 10,8         | 0,24          | 48                   | 100,8         | 36                   | 0,6         |    |  |  |
| 1204     | Чай с сахаром с вит.С       | 200           | 3                | 1,2          | 20               | 104             | 0,06        | -               | -            | 0,6           | 9                    | 35            | 4                    | 0,4         |    |  |  |
|          | <b>Итого</b>                |               |                  | -            | 14               | 56              | -           | 7,5             | -            | -             | 12                   | 8             | 6                    | 0,8         |    |  |  |
|          | <b>Неделя 1</b>             | <b>День 5</b> | <b>18,14</b>     | <b>8,24</b>  | <b>73,80</b>     | <b>441,70</b>   | <b>0,32</b> | <b>14,34</b>    | <b>20,90</b> | <b>3,34</b>   | <b>127,50</b>        | <b>301,30</b> | <b>76,30</b>         | <b>2,90</b> |    |  |  |
|          | наименование блюда          | Масса         | Пищевые вещества |              |                  | Энерг.          |             | Витамины (мг)   |              |               | Минеральные вещества |               |                      |             |    |  |  |
|          |                             | порции,г      | Б                | Ж            | У                | ценность        | B1          | С               | А            | Е             | Са                   | Р             | Мг                   | Fe          |    |  |  |
| фирм № 5 | Пшеницель куриный           | 90            | 13,7             | 12,26        | 12,15            | 213,7           | 0,06        | 0,18            | 22,7         | 1,57          | 39,4                 | 146,2         | 23,6                 | 1,02        |    |  |  |
| 934      | Рис отварной                | 180           | 4,32             | 6,24         | 45,12            | 256,8           | 0,036       | -               | -            | 1,8           | 18                   | 92,4          | 32,4                 | 0,72        |    |  |  |
|          | Хлеб ржаной / пшеничный     | 20/20         | 3                | 1,2          | 20               | 104             | 0,06        | -               | -            | 0,6           | 9                    | 35            | 4                    | 0,4         |    |  |  |
| 1204     | Чай с сахаром с вит.С       | 200           | -                | -            | 14               | 56              | -           | 7,5             | -            | -             | 12                   | 8             | 6                    | 0,8         |    |  |  |
|          | <b>Итого</b>                |               | <b>21,02</b>     | <b>19,70</b> | <b>91,27</b>     | <b>630,50</b>   | <b>0,16</b> | <b>7,68</b>     | <b>22,70</b> | <b>3,97</b>   | <b>78,40</b>         | <b>281,60</b> | <b>66,00</b>         | <b>2,94</b> |    |  |  |
|          | <b>Неделя 1</b>             | <b>День 6</b> |                  |              |                  |                 |             |                 |              |               |                      |               |                      |             |    |  |  |
|          | наименование блюда          | Масса         | Пищевые вещества |              |                  | Энерг. ценность |             | Витамины (мг)   |              |               | Минеральные вещества |               |                      |             |    |  |  |
|          |                             | порции,г      | Б                | Ж            | У                | ценность        | B1          | С               | А            | Е             | Са                   | Р             | Мг                   | Fe          |    |  |  |
| 1309     | Оладьи с шоколадным сиропом | 150/20        | 12,95            | 14,63        | 43,7             | 475             | 0,11        | -               | 20           | -             | 124                  | 32            | -                    | -           |    |  |  |
| 846      | Фрукты св. (по сезону)      | 150           | 0,6              | 0,6          | 14,75            | 70,5            | 0,039       | 15              | 7            | 0,3           | 24                   | 17            | 14                   | 1           |    |  |  |
| 1204     | Чай с сахаром с вит.С       | 200           | -                | -            | 14               | 56              | -           | 7,5             | -            | -             | 12                   | 8             | 6                    | 0,8         |    |  |  |
|          | <b>Итого</b>                |               | <b>13,55</b>     | <b>15,23</b> | <b>72,45</b>     | <b>601,50</b>   | <b>0,15</b> | <b>22,50</b>    | <b>27,00</b> | <b>0,30</b>   | <b>160,00</b>        | <b>57,00</b>  | <b>20,00</b>         | <b>1,80</b> |    |  |  |
|          | <b>Неделя 2</b>             | <b>День 1</b> |                  |              |                  |                 |             |                 |              |               |                      |               |                      |             |    |  |  |
|          | наименование блюда          | Масса         | Пищевые вещества |              |                  | Энерг.          |             | Витамины (мг)   |              |               | Минеральные вещества |               |                      |             |    |  |  |



Утверждено:

Директор Муниципального  
бюджетного учреждения  
г. Орла  
С.В. Фомина

Согласовано:  
Генеральный директор  
ООО «Школьное питание»  
А.А. Косинский

| Фирм № 6  | наименование блюда      | порции, г     | Пищевые вещества |             |              | Энерг.       | Витамины (мг) |             |             |             |               |               | Минеральные вещества |             |    |   |    |    |
|-----------|-------------------------|---------------|------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|-------------|----|---|----|----|
|           |                         |               | Б                | Ж           | У            |              | В1            | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг                   | Fe          | Ca | Р | Мг | Fe |
| 570       | Макароны с сыром        | 225/10/15     | 8,8              | 23,5        | 45,4         | 395          | 0,12          | 0,25        | 0,56        |             | 197,8         | 58,1          | 23                   | 1,2         |    |   |    |    |
| 1204      | Чай с сахаром с вит.С   | 200           |                  | -           | 14           | 56           | -             | 7,5         | -           | -           | 12            | 8             | 6                    | 0,8         |    |   |    |    |
|           | Хлеб пшеничный          | 50            | 3,75             | 1,5         | 25           | 130          | 0,075         |             |             | 0,75        | 11,25         | 43,75         | 5                    | 0,5         |    |   |    |    |
|           | <b>Итого</b>            |               | <b>12,55</b>     | <b>25</b>   | <b>84,4</b>  | <b>581</b>   | <b>0,195</b>  | <b>7,75</b> | <b>0,56</b> | <b>0,75</b> | <b>221,05</b> | <b>109,85</b> | <b>34</b>            | <b>2,5</b>  |    |   |    |    |
|           | <b>Неделя 2</b>         | <b>День 2</b> | Пищевые вещества |             |              | Энерг.       | Витамины (мг) |             |             |             |               |               | Минеральные вещества |             |    |   |    |    |
|           | наименование блюда      | Масса         |                  |             |              |              |               |             |             |             |               |               |                      |             |    |   |    |    |
|           |                         | порции, г     | Б                | Ж           | У            | Ценность     | В1            | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг                   | Fe          |    |   |    |    |
| 54-7-2020 | Запеканка из творога    | 150           | 27,9             | 7,7         | 27,3         | 274,5        | 0,12          | 0,45        | 0,09        | 1,5         | 198           | 297           | 20                   | 0,7         |    |   |    |    |
|           | повидло                 | 30            | 0,12             | 0           | 19,5         | 78           | 0,03          | 0,15        | 0           | 4,2         | 2,7           | 2,1           | 0,39                 |             |    |   |    |    |
| 1204      | Чай с сахаром с вит.С   | 200           |                  | -           | 14           | 56           | -             | 7,5         | -           | -           | 12            | 8             | 6                    | 0,8         |    |   |    |    |
|           | Фрукты св. (по сезону)  | 150           | 0,6              | 0,6         | 14,75        | 70,5         | 0,039         | 15          | 7           | 0,3         | 24            | 17            | 14                   | 1           |    |   |    |    |
|           | <b>Итого</b>            |               | <b>28,62</b>     | <b>8,3</b>  | <b>75,55</b> | <b>479</b>   | <b>0,189</b>  | <b>23,1</b> | <b>7,09</b> | <b>1,8</b>  | <b>238,2</b>  | <b>324,7</b>  | <b>42,1</b>          | <b>2,89</b> |    |   |    |    |
|           | <b>Неделя 2</b>         | <b>День 3</b> | Пищевые вещества |             |              | Энерг.       | Витамины (мг) |             |             |             |               |               | Минеральные вещества |             |    |   |    |    |
|           | наименование блюда      | Масса         |                  |             |              |              |               |             |             |             |               |               |                      |             |    |   |    |    |
|           |                         | порции, г     | Б                | Ж           | У            | Ценность     | В1            | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг                   | Fe          |    |   |    |    |
|           | Тефтели с соусом        | 90/50         | 10,08            | 10,1        | 1,81         | 189          | 0,07          | 2           | 15,9        |             | 22,6          | 75,6          | 15,49                | 0,65        |    |   |    |    |
| 931       | Каша гречневая          | 150           | 0,45             | 5,1         | 21,9         | 135,3        | 0,124         | 0           | 0           | 1,42        | 18,6          | 112           | 21,2                 | 1,2         |    |   |    |    |
|           | Хлеб ржаной / пшеничный | 20/20         | 3                | 1,2         | 20           | 104          | 0,06          | -           | -           | 0,6         | 9             | 35            | 4                    | 0,4         |    |   |    |    |
| 1204      | Чай с сахаром с вит.С   | 200           |                  | -           | 14           | 56           | -             | 7,5         | -           | -           | 12            | 8             | 6                    | 0,8         |    |   |    |    |
|           | <b>Итого</b>            |               | <b>13,53</b>     | <b>16,4</b> | <b>57,71</b> | <b>484,3</b> | <b>0,254</b>  | <b>9,5</b>  | <b>15,9</b> | <b>2,02</b> | <b>62,2</b>   | <b>230,6</b>  | <b>46,69</b>         | <b>3,05</b> |    |   |    |    |
|           | <b>Неделя 2</b>         | <b>День 4</b> | Пищевые вещества |             |              | Энерг.       | Витамины (мг) |             |             |             |               |               | Минеральные вещества |             |    |   |    |    |
|           | наименование блюда      | Масса         |                  |             |              |              |               |             |             |             |               |               |                      |             |    |   |    |    |
|           |                         | порции, г     | Б                | Ж           | У            | Ценность     | В1            | С           | А           | Е           | Са            | Р             | Мг                   | Fe          |    |   |    |    |



Утверждено:  
 Директор Муниципального  
 бюджетного учреждения  
 С.В. Фомина

Согласовано:  
 Генеральный директор  
 ООО «Школьное питание»  
 А.А. Косинский

| Фирм №   | наименование Блюда              | Масса порции,г | Пищевые вещества |              |              | Энерг. ценность | Витамины (мг) |               |             |              |             |              |             | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|----------|---------------------------------|----------------|------------------|--------------|--------------|-----------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|--|--|--|--|
|          |                                 |                | Б                | Ж            | У            |                 | В1            | С             | А           | Е            | Са          | Р            | Мг          | Fe                   |  |  |  |  |
| 934      | Рис отварной                    | 180            | 11,3             | 5,6          | 13,3         | 147,3           | 0,08          | 0,12          | 10,1        | 2,5          | 58,5        | 157,5        | 30,3        | 1,1                  |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржаной / пшеничный         | 20/20          | 4,32             | 6,24         | 45,12        | 256,8           | 0,036         |               |             | 1,8          | 18          | 92,4         | 32,4        | 0,72                 |  |  |  |  |
|          | Чай с сахаром с вит.С           | 200            | 3                | 1,2          | 20           | 104             | 0,06          | -             | -           | 0,6          | 9           | 35           | 4           | 0,4                  |  |  |  |  |
| 1204     | Итого                           |                | 18,62            | 13,04        | 92,42        | 564,10          | 0,18          | 7,5           | 10,10       | 4,90         | 12          | 8            | 6           | 0,8                  |  |  |  |  |
|          | <b>Неделя 2</b>                 | <b>День 5</b>  |                  |              |              |                 |               |               |             |              |             |              |             |                      |  |  |  |  |
|          | наименование Блюда              | Масса          | Пищевые вещества |              |              | Энерг. ценность | Витамины (мг) |               |             |              |             |              |             | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|          |                                 | порции,г       | Б                | Ж            | У            | В1              | С             | А             | Е           | Са           | Р           | Мг           | Fe          |                      |  |  |  |  |
| Фирм № 5 | Пшеницель куриный               | 90             | 13,7             | 12,26        | 12,15        | 213,7           | 0,06          | 0,18          | 22,7        | 1,57         | 39,4        | 146,2        | 23,6        | 1,02                 |  |  |  |  |
| 940      | Макаронны отварные              | 180            | 6,48             | 0,72         | 36           | 176,8           | 0,072         | 0,0243        | -           | 0,963        | 12          | 43,2         | 10,8        | 0,7                  |  |  |  |  |
|          | Хлеб ржаной / пшеничный         | 20/20          | 3                | 1,2          | 20           | 104             | 0,06          | -             | -           | 0,6          | 9           | 35           | 4           | 0,4                  |  |  |  |  |
| 1204     | Чай с сахаром с вит.С           | 200            |                  | -            | 14           | 56              | -             | 7,5           | -           | -            | 12          | 8            | 6           | 0,8                  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>                    |                | <b>23,18</b>     | <b>14,18</b> | <b>82,15</b> | <b>550,5</b>    | <b>0,192</b>  | <b>7,7043</b> | <b>22,7</b> | <b>3,133</b> | <b>72,4</b> | <b>232,4</b> | <b>44,4</b> | <b>2,92</b>          |  |  |  |  |
|          | <b>Неделя 2</b>                 | <b>День 6</b>  |                  |              |              |                 |               |               |             |              |             |              |             |                      |  |  |  |  |
|          | наименование Блюда              | Масса          | Пищевые вещества |              |              | Энерг. ценность | Витамины (мг) |               |             |              |             |              |             | Минеральные вещества |  |  |  |  |
|          |                                 | порции,г       | Б                | Ж            | У            | В1              | С             | А             | Е           | Са           | Р           | Мг           | Fe          |                      |  |  |  |  |
| 1309     | Оладьи с маслом слив. и сахаром | 150/5/5        | 12               | 15,8         | 47,6         | 458             | 0,115         |               | 22          |              | 138         | 37           |             |                      |  |  |  |  |
|          | Фрукты св. (по сезону)          | 150            | 0,6              | 0,6          | 14,75        | 70,5            | 0,039         | 15            | 7           | 0,3          | 24          | 17           | 14          | 1                    |  |  |  |  |
| 1204     | Чай с сахаром с вит.С           | 200            |                  | -            | 14           | 56              | -             | 7,5           | -           | -            | 12          | 8            | 6           | 0,8                  |  |  |  |  |
|          | <b>Итого</b>                    |                | <b>12,6</b>      | <b>16,4</b>  | <b>76,35</b> | <b>584,5</b>    | <b>0,154</b>  | <b>22,5</b>   | <b>29</b>   | <b>0,3</b>   | <b>174</b>  | <b>62</b>    | <b>20</b>   | <b>1,8</b>           |  |  |  |  |

|   |              |              |              |               |             |              |              |             |               |               |              |             |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| <b>Всего в среднем за 1 день 2-х недель</b> | <b>18,02</b> | <b>16,33</b> | <b>77,52</b> | <b>541,13</b> | <b>0,20</b> | <b>12,30</b> | <b>17,08</b> | <b>2,20</b> | <b>134,00</b> | <b>205,18</b> | <b>45,92</b> | <b>2,69</b> |
|---|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|