

Примерное школьное меню для категории: 1-4      меню на 10 дней  
09.02.26 - 23.02.26

1 неделя

"Утверждаю"  
Веретенникова С.П.

| Понедельник                 | Вых.   | Цена  | Вторник                     | Вых.      | Цена  | Среда                                    | Вых.   | Цена  | Четверг                                                 | Вых.      | Цена  | Пятница                        | Вых.   | Цена  |
|-----------------------------|--------|-------|-----------------------------|-----------|-------|------------------------------------------|--------|-------|---------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------------------------|--------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>              | 535    | 94.34 | <b>ЗАВТРАК</b>              | 585       | 93.39 | <b>ЗАВТРАК</b>                           | 515    | 80.85 | <b>ЗАВТРАК</b>                                          | 550       | 28.48 | <b>ЗАВТРАК</b>                 | 525    | 101.1 |
| Макароны отварные с сыром   | 200/25 | 59.33 | Запеканка из творога        | 150/25    | 16.05 | Каша молочная 5 злаков                   | 250/10 | 35.91 | омлет натуральный                                       | 120       | 89.59 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 240/10 | 35.73 |
| Масло (порциями)            | 10     | 16    | Масло (порциями)            | 10        | 16    | (жидкая)                                 |        |       | Масло (порциями)                                        | 10        | 16    | Масло (порциями)               | 10     | 16    |
| Чай с сахаром               | 200    | 3.04  | Какао с молоком             | 200/24    | 61    | Масло (порциями)                         | 10     | 16    | Чай с сахаром                                           | 200       | 3.04  | Сыр (порциями)                 | 15     | 18.88 |
| Батон нарезной              | 50     | 7.8   | Батон нарезной              | 30        | 4.68  | Сыр (порциями)                           | 15     | 18.88 | Батон нарезной                                          | 50        | 7.8   | Кофейный напиток с молоком     | 200    | 22.69 |
| Печенье                     | 50     | 8.17  | Фрукты свежие               | 170/32    | 05    | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 5.38  | Фрукты свежие                                           | 170       | 32.05 | Батон нарезной                 | 50     | 7.8   |
| <b>ОБЕД</b>                 | 765    | 30.68 | <b>ОБЕД</b>                 | 775       | 138.1 | <b>ОБЕД</b>                              | 825    | 42.77 | <b>ОБЕД</b>                                             | 775       | 48.62 | <b>ОБЕД</b>                    | 925    | 42.05 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250/15 | 12.94 | Рассольник "Ленинградский"  | 250/15/10 | 28.49 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 2                           | 60     | 26.88 | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250/15/10 | 23.87 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 1                 | 60     | 26.88 |
| Плов из свинины 280         | 250    | 95.76 | Биточки                     | 100/81    | 73    | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/15 | 20.93 | Жаркое по-домашнему                                     | 250/104   | 53    | Борщ с капустой и картофелем   | 115/75 | 65.09 |
| Сок 0,2 л                   | 200    | 16.9  | Капуста тушеная             | 150       | 16.4  | Гуляш из филе птицы                      | 50/50  | 65.97 | Компот из смеси сухофруктов                             | 200       | 15.14 | Напиток Лимонад                | 200    | 7.03  |
| Хлеб ржаной                 | 50     | 5.08  | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 6.4   | Каша гречневая рассыпчатая               | 150    | 13.98 | изюм, слива, курага                                     | 50        | 5.08  | Хлеб ржаной                    | 50     | 5.08  |
|                             |        |       | Хлеб ржаной                 | 50        | 5.08  | Напиток из плодов шиповника              | 200    | 9.93  | Хлеб ржаной                                             | 50        | 5.08  |                                |        |       |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | 300    | 47.68 | <b>ПОЛДНИК</b>              | 280       | 44.64 | <b>ПОЛДНИК</b>                           | 280    | 60.96 | <b>ПОЛДНИК</b>                                          | 340       | 56.11 | <b>ПОЛДНИК</b>                 | 300    | 69.68 |
| Йогурт питьевой             | 200    | 26.88 | Чай с сахаром               | 200       | 3.04  | Кефир                                    | 200    | 22.88 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстракта | 200       | 4.11  | Булочка "Вкусняшка"            | 100    | 36.4  |
| Булочка Сувенир             | 100    | 20.8  | Круассан с сыром 80         | 80        | 41.6  | Пирожок с вишней/смородиной              | 80     | 38.08 | Слойка "Маковая завитушка"                              | 140       | 52    | Сок натуральный 0,2            | 200    | 33.28 |
| Примерная стоимость дня     | 272.7  |       | Примерная стоимость дня     | 376.13    |       | Примерная стоимость дня                  | 284.58 |       | Примерная стоимость дня                                 | 333.21    |       | Примерная стоимость дня        | 312.83 |       |



Примерное школьное меню для категории: 1-4  
09.02.26 - 23.02.26

1 неделя

"Утверждаю"  
Ветеренникова С.П.

| Понедельник                 | Вых.   | Цена  | Вторник                     | Вых.      | Цена  | Среда                                    | Вых.   | Цена  | Четверг                                                 | Вых.      | Цена  | Пятница                        | Вых.      | Цена  |
|-----------------------------|--------|-------|-----------------------------|-----------|-------|------------------------------------------|--------|-------|---------------------------------------------------------|-----------|-------|--------------------------------|-----------|-------|
| <b>ЗАВТРАК</b>              | 535    | 94.34 | <b>ЗАВТРАК</b>              | 585       | 93.39 | <b>ЗАВТРАК</b>                           | 515    | 80.85 | <b>ЗАВТРАК</b>                                          | 550       | 28.48 | <b>ЗАВТРАК</b>                 | 525       | 101.1 |
| Макароны отварные с сыром   | 200/25 | 59.33 | Запеканка из творога        | 150/25    | 16.05 | Каша молочная 5 злаков                   | 250/10 | 35.91 | омлет нат. яичный                                       | 120       | 65.55 | Каша молочная рисовая (жидкая) | 240/10    | 35.73 |
| Масло (порциями)            | 10     | 16    | Масло (порциями)            | 10        | 16    | (жидкая)                                 |        |       | Масло (порциями)                                        | 120       | 65.55 | Масло (порциями)               | 10        | 16    |
| Чай с сахаром               | 200    | 3.04  | Какао с молоком             | 200/24    | 61    | Масло (порциями)                         | 10     | 16    | Чай с сахаром                                           | 200       | 3.04  | Сыр (порциями)                 | 15        | 18.88 |
| Батон нарезной              | 50     | 7.8   | Батон нарезной              | 30        | 4.68  | Сыр (порциями)                           | 15     | 18.88 | Батон нарезной                                          | 50        | 7.8   | Кофейный напиток с молоком     | 200       | 22.69 |
| Печенье                     | 50     | 8.17  | Фрукты свежие               | 170/32    | 05    | Чай с сахаром и лимоном                  | 200    | 5.38  | Фрукты свежие                                           | 170       | 32.05 | Батон нарезной                 | 50        | 7.8   |
| <b>ОБЕД</b>                 | 765    | 30.68 | <b>ОБЕД</b>                 | 775       | 138.1 | <b>ОБЕД</b>                              | 825    | 42.77 | <b>ОБЕД</b>                                             | 775       | 48.62 | <b>ОБЕД</b>                    | 925       | 42.05 |
| Суп картофельный с бобовыми | 250/15 | 12.94 | Рассольник "Ленинградский"  | 250/15/10 | 28.49 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 2                           | 60     | 26.88 | Щи из свежей капусты с картофелем                       | 250/15/10 | 23.87 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 1                 | 60        | 26.88 |
| Плов из свинины 280         | 250    | 95.76 | Биточки                     | 100/81    | 7.3   | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250/15 | 20.93 | Жаркое по-домашнему                                     | 250/104   | 5.3   | Борщ с капустой и картофелем   | 150/15/10 | 23.54 |
| Сок 0,2 л                   | 200    | 16.9  | Капуста тушеная             | 150       | 16.4  | Гуляш из филе птицы                      | 50/50  | 65.97 | Компот из смеси сухофруктов                             | 200       | 15.14 | Макаронные изделия отварные    | 150       | 14.43 |
| Хлеб ржаной                 | 50     | 5.08  | Компот из смеси сухофруктов | 200       | 6.4   | Хлеб ржаной                              | 200    | 9.93  | Хлеб ржаной                                             | 50        | 5.08  | Хлеб ржаной                    | 50        | 5.08  |
| <b>ПОЛДНИК</b>              | 300    | 47.68 | <b>ПОЛДНИК</b>              | 280       | 44.64 | <b>ПОЛДНИК</b>                           | 280    | 60.96 | <b>ПОЛДНИК</b>                                          | 340       | 56.11 | <b>ПОЛДНИК</b>                 | 300       | 69.68 |
| Йогурт питьевой             | 200    | 26.88 | Чай с сахаром               | 200       | 3.04  | Кефир                                    | 200    | 22.88 | Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстракта | 200       | 4.11  | Булочка "Вкусняшка"            | 100       | 36.4  |
| Булочка Сувенир             | 100    | 20.8  | Круассан с сыром 80         | 80        | 41.6  | Пирожок с вишней/смородиной              | 80     | 38.08 | Слойка "Маковая завитушка"                              | 140       | 52    | Сок натуральный 0,2            | 200       | 33.28 |
| Примерная стоимость дня     | 272.7  |       | Примерная стоимость дня     | 376.13    |       | Примерная стоимость дня                  | 284.58 |       | Примерная стоимость дня                                 | 333.21    |       | Примерная стоимость дня        | 312.83    |       |



Примерное школьное меню для категории: 1-4  
09.02.26 - 23.02.26

2 недели

"Утверждено"  
Веретенникова С.П.

| Понедельник                   |  | Вых.       | Цена         | Вторник                     |  | Вых.            | Цена          | Среда                            |  | Вых.       | Цена         | Четверг                        |  | Вых.       | Цена         | Пятница                        |  | Вых.       | Цена         |
|-------------------------------|--|------------|--------------|-----------------------------|--|-----------------|---------------|----------------------------------|--|------------|--------------|--------------------------------|--|------------|--------------|--------------------------------|--|------------|--------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                |  | <b>560</b> | <b>68.87</b> | <b>ЗАВТРАК</b>              |  | <b>515</b>      | <b>100.08</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                   |  | <b>525</b> | <b>81.14</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                 |  | <b>550</b> | <b>28.48</b> | <b>ЗАВТРАК</b>                 |  | <b>510</b> | <b>82.22</b> |
| Каша молочная манная (жидкая) |  | 250        | 32.23        | Каша молочная 5 злаков      |  | 250/1035.91     |               | Каша молочная пшеничная (жидкая) |  | 250        | 33.08        | омлет натуральный              |  | 120        | 69.59        | Каша молочная рисовая (жидкая) |  | 240/10     | 35.73        |
| Масло (порциями)              |  | 10         | 16           | (жидкая)                    |  |                 |               | Батон нарезной                   |  | 50         | 7.8          | Масло (порциями)               |  | 10         | 16           | Масло (порциями)               |  | 10         | 16           |
| Чай с сахаром                 |  | 200        | 3.04         | Масло (порциями)            |  | 10              | 16            | Масло (порциями)                 |  | 10         | 16           | Чай с сахаром                  |  | 200        | 3.04         | Кофейный напиток с молоком     |  | 200        | 22.69        |
| Батон нарезной                |  | 50         | 7.8          | Какао с молоком             |  | 200/24.61       |               | Чай с сахаром и лимоном          |  | 200        | 5.38         | Батон нарезной                 |  | 15         | 18.88        | Батон нарезной                 |  | 50         | 7.8          |
| Пряник                        |  | 50         | 9.8          | Батон нарезной              |  | 30              | 4.68          | Сыр (порциями)                   |  | 15         | 18.88        | Фрукты свежие                  |  | 170        | 32.05        |                                |  |            |              |
| <b>ЗАВТРАК 5-11</b>           |  | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>ЗАВТРАК 5-11</b>         |  | <b>0</b>        | <b>0</b>      | <b>ЗАВТРАК 5-11</b>              |  | <b>0</b>   | <b>0</b>     | <b>ЗАВТРАК 5-11</b>            |  | <b>200</b> | <b>15.14</b> | <b>ЗАВТРАК 5-11</b>            |  | <b>0</b>   | <b>0</b>     |
|                               |  |            |              |                             |  |                 |               |                                  |  |            |              |                                |  | 200        | 15.14        |                                |  |            |              |
| <b>ОБЕД</b>                   |  | <b>840</b> | <b>65.39</b> | <b>ОБЕД</b>                 |  | <b>835</b>      | <b>66.68</b>  | <b>ОБЕД</b>                      |  | <b>765</b> | <b>43.53</b> | <b>ОБЕД</b>                    |  | <b>775</b> | <b>65.75</b> | <b>ОБЕД</b>                    |  | <b>835</b> | <b>58.69</b> |
| Суп картофельный с бобовыми   |  | 250/15     | 24.53        | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 2              |  | 60/26.88        |               | суп картофельный с               |  | 250/15     | 21.92        | Щи из свежей капусты с         |  | 250/15/10  | 23.87        | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 1                 |  | 60         | 26.88        |
| Гуляш из свинины              |  | 75/100     | 88.52        | Рассольник "Ленинградский"  |  | 250/15/10/28.49 |               | макаронными изделиями            |  |            |              | картофелем                     |  |            |              | Борщ с капустой и картофелем   |  | 100        | 81.73        |
| Каша гречневая рассыпчатая    |  | 150        | 13.98        | Бигус со свининой           |  | 250/99.83       |               | Голень тушеная                   |  | 100        | 84.99        | Котлета рыбная Лада            |  | 100        | 91.44        | Биточки                        |  | 100        | 81.73        |
| Сок натуральный 0.2           |  | 200        | 33.28        | Компот из смеси сухофруктов |  | 200             | 6.4           | Рис отварной                     |  | 150        | 21.61        | Пюре картофельное              |  | 150        | 30.22        | Макаронные изделия отварные    |  | 150        | 14.43        |
| Хлеб ржаной                   |  | 50         | 5.08         | Хлеб ржаной                 |  | 50              | 5.08          | Напиток из плодов шиповника      |  | 200        | 9.93         | Компот из смеси сухофруктов    |  | 200        | 15.14        | Напиток "Лимонад"              |  | 200        | 7.03         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                |  | <b>280</b> | <b>81.48</b> | <b>ПОЛДНИК</b>              |  | <b>300</b>      | <b>52.44</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                   |  | <b>300</b> | <b>56.11</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                 |  | <b>300</b> | <b>25.2</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                 |  | <b>300</b> | <b>54.08</b> |
| Йогурт питьевой               |  | 200        | 26.88        | Чай с сахаром               |  | 200             | 3.04          | Кисель из концентрата на         |  | 200        | 4.11         | Кисель из концентрата на       |  | 200        | 4.11         | Сок натуральный 0.2            |  | 200        | 33.28        |
| Слоеный пирожок с лимоном     |  | 80         | 54.6         | Слойка "Малина с творогом"  |  | 100             | 49.4          | плодовых или ягодных экстракта   |  |            |              | плодовых или ягодных экстракта |  |            |              | Булочка Сувенир                |  | 100        | 20.8         |
| Примерная стоимость дня       |  | 315.74     |              | Примерная стоимость дня     |  | 319.2           |               | Примерная стоимость дня          |  | 280.78     |              | Примерная стоимость дня        |  | 334.57     |              | Примерная стоимость дня        |  | 294.99     |              |

Утверждаю:  
Директор

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 1-4 МАОУ "Лицей №67 г. Челябинск"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Прием пищи | Наименование блюда              | Вес блюда | Пищевые вещества, г. |       |        | Энергет. ценность (ккал) | № рецептуры |
|------------|---------------------------------|-----------|----------------------|-------|--------|--------------------------|-------------|
|            |                                 |           | Б                    | Ж     | У      |                          |             |
| ЗАВТРАК    | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1                 | 1600      | 59                   | 88    | 346    | 2407                     |             |
|            |                                 | 535       | 24                   | 17    | 133    | 785                      |             |
|            | Макароны отварные с сыром       | 225       | 16,34                | 9,85  | 50,02  | 353,96                   | 299/14      |
|            | Масло (порциями)                | 10        | 0,13                 | 0,16  | 0,17   | 2,64                     | 96/5        |
|            | Чай с сахаром                   | 200       | 0,00                 | 0,00  | 19,99  | 79,96                    | 713/14      |
| ОБЕД       | Батон нарезной                  | 50        | 3,75                 | 1,45  | 25,70  | 130,85                   |             |
|            | Печенье                         | 50        | 3,75                 | 5,90  | 37,45  | 217,90                   |             |
|            |                                 | 765       | 25                   | 64    | 205    | 1496                     |             |
|            | Суп картофельный с бобовыми     | 265       | 5,78                 | 4,89  | 20,65  | 149,66                   | 162/14      |
|            | Плов из свинины 280             | 250       | 16,38                | 58,30 | 144,73 | 1169,06                  | 450/0       |
| ПОЛДНИК    | Сок 0,2 л                       | 200       | 0,00                 | 0,00  | 20,00  | 80,00                    |             |
|            | Хлеб ржаной                     | 50        | 3,05                 | 0,60  | 19,95  | 97,40                    |             |
|            |                                 | 300       | 10                   | 6     | 7      | 126                      |             |
|            | Йогурт питьевой                 | 200       | 10,00                | 6,40  | 7,00   | 125,60                   |             |
|            | Булочка Сувенир                 | 100       | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00                     |             |
| ЗАВТРАК    | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2                 | 1640      | 67                   | 58    | 273    | 1886                     |             |
|            |                                 | 585       | 40                   | 15    | 93     | 662                      |             |
|            | Запеканка из творога            | 175       | 32,88                | 9,86  | 35,33  | 361,50                   | 297/7       |
|            | Масло (порциями)                | 10        | 0,13                 | 0,16  | 0,17   | 2,64                     | 96/5        |
|            | Какао с молоком                 | 200       | 3,87                 | 3,80  | 25,07  | 149,96                   | 693/5       |
| ОБЕД       | Батон нарезной                  | 30        | 2,25                 | 0,87  | 15,42  | 78,51                    |             |
|            | Фрукты свежие                   | 170       | 0,68                 | 0,00  | 16,66  | 69,36                    | /0          |
|            |                                 | 775       | 27                   | 44    | 161    | 1144                     |             |
|            | Рассольник "Ленинградский"      | 275       | 5,69                 | 8,58  | 19,05  | 175,91                   | 154/0       |
|            | Биточки                         | 100       | 13,48                | 28,86 | 52,98  | 525,61                   | 658/12      |
| ПОЛДНИК    | Капуста тушеная                 | 150       | 3,54                 | 5,59  | 14,61  | 123,01                   | 230/14      |
|            | Компот из смеси сухофруктов     | 200       | 1,60                 | 0,00  | 53,96  | 222,24                   | 639/5       |
|            | Хлеб ржаной                     | 50        | 3,05                 | 0,60  | 19,95  | 97,40                    |             |
|            |                                 | 280       | 0                    | 0     | 20     | 80                       |             |
|            | Чай с сахаром                   | 200       | 0,00                 | 0,00  | 19,99  | 79,96                    | 713/14      |
| ЗАВТРАК    | Круассан с сыром 80             | 80        | 0,00                 | 0,00  | 0,00   | 0,00                     |             |
|            | НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3                 | 1620      | 52                   | 41    | 196    | 1359                     |             |
|            |                                 | 515       | 13                   | 9     | 68     | 408                      |             |
|            | Каша молочная 5 злаков (жидкая) | 260       | 6,29                 | 4,34  | 37,08  | 212,42                   | 311/5       |
|            | Масло (порциями)                | 10        | 0,13                 | 0,16  | 0,17   | 2,64                     | 96/5        |
| ОБЕД       | Сыр (порциями)                  | 15        | 3,90                 | 3,98  | 0,53   | 53,48                    | 97/5        |
|            | Чай с сахаром и лимоном         | 200       | 0,06                 | 0,00  | 15,21  | 61,09                    | 714/14      |
|            | Батон нарезной                  | 30        | 2,25                 | 0,87  | 15,42  | 78,51                    |             |
|            |                                 | 825       | 33                   | 25    | 120    | 838                      |             |

Утверждаю:  
Директор

Веретенникова С.П.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 1-4 МАОУ "Лицей №67 г. Челябинск"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

|         | Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г. |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------|----------------------------------------|--------------|----------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|         |                                        |              | Б                    | Ж         | У          |                                |                |
|         | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 2                         | 60           | 0,36                 | 0,12      | 2,52       | 12,60                          | /0             |
|         | Суп картофельный с макаронными изде    | 265          | 5,98                 | 5,43      | 22,51      | 162,68                         | 163/14         |
|         | Гуляш из филе птицы                    | 100          | 14,26                | 16,67     | 5,28       | 228,24                         | 51/6           |
|         | Каша гречневая рассыпчатая             | 150          | 8,82                 | 2,39      | 39,68      | 215,52                         | 508/5          |
|         | Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,68                 | 0,00      | 29,62      | 121,20                         | 705/5          |
|         | Хлеб ржаной                            | 50           | 3,05                 | 0,60      | 19,95      | 97,40                          |                |
| ПОЛДНИК |                                        | <b>280</b>   | <b>6</b>             | <b>6</b>  | <b>8</b>   | <b>113</b>                     |                |
|         | Кефир                                  | 200          | 5,80                 | 6,40      | 8,00       | 112,80                         |                |
|         | Пирожок с вишней/смородиной            | 80           | 0,00                 | 0,00      | 0,00       | 0,00                           |                |
| ЗАВТРАК | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>                 | <b>1665</b>  | <b>50</b>            | <b>89</b> | <b>303</b> | <b>2214</b>                    |                |
|         |                                        | <b>550</b>   | <b>23</b>            | <b>19</b> | <b>68</b>  | <b>533</b>                     |                |
|         | омлет натуральный                      | 120          | 18,28                | 17,17     | 5,72       | 250,53                         | /0             |
|         | Масло (порциями)                       | 10           | 0,13                 | 0,16      | 0,17       | 2,64                           | 96/5           |
|         | Чай с сахаром                          | 200          | 0,00                 | 0,00      | 19,99      | 79,96                          | 713/14         |
|         | Батон нарезной                         | 50           | 3,75                 | 1,45      | 25,70      | 130,85                         |                |
| ОБЕД    | Фрукты свежие                          | 170          | 0,68                 | 0,00      | 16,66      | 69,36                          | /0             |
|         |                                        | <b>775</b>   | <b>27</b>            | <b>70</b> | <b>223</b> | <b>1634</b>                    |                |
|         | Щи из свежей капусты с картофелем      | 275          | 5,19                 | 8,38      | 10,96      | 139,85                         | 145/14         |
|         | Жаркое по-домашнему                    | 250          | 16,91                | 61,31     | 142,74     | 1190,35                        | 394/7          |
|         | Компот из смеси сухофруктов изюм, слие | 200          | 1,66                 | 0,17      | 49,63      | 206,70                         | 639/5          |
|         | Хлеб ржаной                            | 50           | 3,05                 | 0,60      | 19,95      | 97,40                          |                |
| ПОЛДНИК |                                        | <b>340</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>12</b>  | <b>47</b>                      |                |
|         | Кисель из концентрата на плодовых или  | 200          | 0,11                 | 0,00      | 11,60      | 46,83                          | 648/5          |
|         | Слойка "Маковая завитушка"             | 140          | 0,00                 | 0,00      | 0,00       | 0,00                           |                |
| ЗАВТРАК | <b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>                 | <b>1750</b>  | <b>41</b>            | <b>67</b> | <b>287</b> | <b>1914</b>                    |                |
|         |                                        | <b>525</b>   | <b>16</b>            | <b>11</b> | <b>95</b>  | <b>544</b>                     |                |
|         | Каша молочная рисовая (жидкая)         | 250          | 6,21                 | 3,91      | 43,57      | 234,26                         | 311/5          |
|         | Масло (порциями)                       | 10           | 0,13                 | 0,16      | 0,17       | 2,64                           | 96/5           |
|         | Сыр (порциями)                         | 15           | 3,90                 | 3,98      | 0,53       | 53,48                          | 97/5           |
|         | Кофейный напиток с молоком             | 200          | 1,99                 | 1,70      | 24,87      | 122,74                         | 182/6          |
| ОБЕД    | Батон нарезной                         | 50           | 3,75                 | 1,45      | 25,70      | 130,85                         |                |
|         |                                        | <b>925</b>   | <b>26</b>            | <b>56</b> | <b>192</b> | <b>1370</b>                    |                |
|         | ОВОЩИ СВЕЖИЕ 1                         | 60           | 0,48                 | 0,06      | 1,50       | 8,46                           | /0             |
|         | Борщ с капустой и картофелем           | 275          | 5,14                 | 8,34      | 15,21      | 156,39                         | 133/14         |
|         | Тефтели                                | 190          | 10,99                | 45,80     | 94,21      | 832,89                         | 473/14         |
|         | Макаронные изделия отварные            | 150          | 5,71                 | 0,77      | 36,08      | 174,06                         | 516/5          |
| ПОЛДНИК | Напиток Лимонад                        | 200          | 0,14                 | 0,00      | 25,17      | 101,21                         | 324/6          |
|         | Хлеб ржаной                            | 50           | 3,05                 | 0,60      | 19,95      | 97,40                          |                |
|         |                                        | <b>300</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>  | <b>0</b>   | <b>0</b>                       |                |

Сформировано 13:10 05.02.26

Утверждаю:  
Директор

Беретинникова С.П.

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: 1-4 МАОУ "Лицей №67 г. Челябинск"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием  
пищи



Наименование блюда  
Булочка "Вкусняшка"  
Сок натуральный 0,2

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1**

ЗАВТРАК

Каша молочная манная (жидкая)

Масло (порциями)

Чай с сахаром

Батон нарезной

Пряник

ОБЕД

Суп картофельный с бобовыми

Гуляш из свинины

Каша гречневая рассыпчатая

Сок натуральный 0,2

Хлеб ржаной

ПОЛДНИК

Йогурт питьевой

Слоеный пирожок с лимоном

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2**

ЗАВТРАК

Каша молочная 5 злаков (жидкая)

Масло (порциями)

Какао с молоком

Батон нарезной

Сыр (порциями)

ОБЕД

ОВОЩИ СВЕЖИЕ 2

Рассольник "Ленинградский"

бигус со свининой

Компот из смеси сухофруктов

Хлеб ржаной

ПОЛДНИК

Чай с сахаром

Слойка "Малина с творогом"

**НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3**

ЗАВТРАК

Каша молочная пшенная (жидкая)

Батон нарезной

Масло (порциями)

Вес  
блюда

Пищевые вещества, г.

Б

Ж

У

Энергет.  
ценность  
(ккал)

№  
рецептуры

100

0,00

0,00

0,00

0,00

200

0,00

0,00

0,00

0,00

1680

56

79

320

2218

560

13

7

118

582

250

6,32

3,78

32,90

190,85

311/5

10

0,13

0,16

0,17

2,64

96/5

200

0,00

0,00

19,99

79,96

713/14

50

3,75

1,45

25,70

130,85

50

2,40

1,40

38,85

177,60

840

34

66

195

1510

265

8,26

7,44

20,68

182,63

162/14

175

13,58

55,62

114,91

1014,49

443/4

150

8,82

2,39

39,68

215,52

508/5

200

0,00

0,00

0,00

0,00

50

3,05

0,60

19,95

97,40

280

10

6

7

126

200

10,00

6,40

7,00

125,60

80

0,00

0,00

0,00

0,00

1650

41

81

306

2115

515

16

13

78

497

260

6,29

4,34

37,08

212,42

311/5

10

0,13

0,16

0,17

2,64

96/5

200

3,87

3,80

25,07

149,96

693/5

30

2,25

0,87

15,42

78,51

15

3,90

3,98

0,53

53,48

97/5

835

25

68

207

1538

60

0,36

0,12

2,52

12,60

/0

275

5,69

8,58

19,05

175,91

154/0

250

14,36

58,25

111,95

1029,55

/0

200

1,60

0,00

53,96

222,24

639/5

50

3,05

0,60

19,95

97,40

300

0

0

20

80

200

0,00

0,00

19,99

79,96

713/14

100

0,00

0,00

0,00

0,00

1590

29

20

202

1103

525

16

10

79

472

250

7,73

4,79

37,61

224,42

311/5

50

3,75

1,45

25,70

130,85

10

0,13

0,16

0,17

2,64

96/5

Утверждаю:  
Директор

Аверсценникова С.П.

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: 1-4 МАОУ "Лицей №67 г. Челябинск"

Приложение №12  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда                     | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г |           |            | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|----------------------------------------|--------------|---------------------|-----------|------------|--------------------------------|----------------|
|                                        |              | Б                   | Ж         | У          |                                |                |
| Чай с сахаром и лимоном                | 200          | 0,06                | 0,00      | 15,21      | 61,09                          | 714/14         |
| Сыр (порциями)                         | 15           | 3,90                | 3,98      | 0,53       | 53,48                          | 97/5           |
| <b>ОБЕД</b>                            | <b>765</b>   | <b>14</b>           | <b>9</b>  | <b>111</b> | <b>583</b>                     |                |
| суп картофельный с макаронными издег   | 265          | 5,91                | 7,41      | 21,93      | 177,93                         | /0             |
| Голень тушёная                         | 100          | 0,27                | 0,78      | 0,56       | 10,35                          | 362/6          |
| Рис отварной                           | 150          | 3,89                | 0,67      | 38,70      | 176,39                         | 515/14         |
| Напиток из плодов шиповника            | 200          | 0,68                | 0,00      | 29,62      | 121,20                         | 705/5          |
| Хлеб ржаной                            | 50           | 3,05                | 0,60      | 19,95      | 97,40                          |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         | <b>300</b>   | <b>0</b>            | <b>0</b>  | <b>12</b>  | <b>47</b>                      |                |
| Кисель из концентрата на плодовых или  | 200          | 0,11                | 0,00      | 11,60      | 46,83                          | 648/5          |
| Хачапури                               | 100          | 0,00                | 0,00      | 0,00       | 0,00                           |                |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>                 | <b>1825</b>  | <b>60</b>           | <b>39</b> | <b>286</b> | <b>1729</b>                    |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | <b>550</b>   | <b>23</b>           | <b>19</b> | <b>68</b>  | <b>533</b>                     |                |
| омлет натуральный                      | 120          | 18,28               | 17,17     | 5,72       | 250,53                         | /0             |
| Масло (порциями)                       | 10           | 0,13                | 0,16      | 0,17       | 2,64                           | 96/5           |
| Чай с сахаром                          | 200          | 0,00                | 0,00      | 19,99      | 79,96                          | 713/14         |
| Батон нарезной                         | 50           | 3,75                | 1,45      | 25,70      | 130,85                         |                |
| Фрукты свежие                          | 170          | 0,68                | 0,00      | 16,66      | 69,36                          | /0             |
| <b>ЗАВТРАК 5-11</b>                    | <b>200</b>   | <b>2</b>            | <b>0</b>  | <b>50</b>  | <b>207</b>                     |                |
| Компот из смеси сухофруктов изюм, слие | 200          | 1,66                | 0,17      | 49,63      | 206,70                         | 639/5          |
| <b>ОБЕД</b>                            | <b>775</b>   | <b>29</b>           | <b>18</b> | <b>109</b> | <b>708</b>                     |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем      | 275          | 5,19                | 8,38      | 10,96      | 139,85                         | 145/14         |
| Котлета рыбная Лада                    | 100          | 15,31               | 7,08      | 5,49       | 146,78                         | 388/6          |
| Пюре картофельное                      | 150          | 3,45                | 1,46      | 22,64      | 117,47                         | 220/14         |
| Компот из смеси сухофруктов изюм, слие | 200          | 1,66                | 0,17      | 49,63      | 206,70                         | 639/5          |
| Хлеб ржаной                            | 50           | 3,05                | 0,60      | 19,95      | 97,40                          |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                         | <b>300</b>   | <b>7</b>            | <b>2</b>  | <b>59</b>  | <b>280</b>                     |                |
| Кисель из концентрата на плодовых или  | 200          | 0,11                | 0,00      | 11,60      | 46,83                          | 648/5          |
| Пирожки печеный с яблоками             | 100          | 6,56                | 1,87      | 47,62      | 233,60                         | /0             |
| <b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>                 | <b>1645</b>  | <b>40</b>           | <b>46</b> | <b>245</b> | <b>1554</b>                    |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                         | <b>510</b>   | <b>12</b>           | <b>7</b>  | <b>94</b>  | <b>490</b>                     |                |
| Каша молочная рисовая (жидкая)         | 250          | 6,21                | 3,91      | 43,57      | 234,26                         | 311/5          |
| Масло (порциями)                       | 10           | 0,13                | 0,16      | 0,17       | 2,64                           | 96/5           |
| Кофейный напиток с молоком             | 200          | 1,99                | 1,70      | 24,87      | 122,74                         | 182/6          |
| Батон нарезной                         | 50           | 3,75                | 1,45      | 25,70      | 130,85                         |                |
| <b>ОБЕД</b>                            | <b>835</b>   | <b>28</b>           | <b>39</b> | <b>151</b> | <b>1063</b>                    |                |
| ОВОЩИ СВЕЖИЕ 1                         | 60           | 0,48                | 0,06      | 1,50       | 8,46                           | /0             |
| Борщ с капустой и картофелем           | 275          | 5,14                | 8,34      | 15,21      | 156,39                         | 133/14         |
| Биточки                                | 100          | 13,48               | 28,86     | 52,98      | 525,61                         | 658/12         |

Сформировано 13:10 05.02.26

Утверждаю:

Директор

Веретенникова С.П.

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1-4 МАОУ "Лицей №67 г.Челябинск"

Приложение №12

к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

| Наименование блюда                        | Вес<br>блюда | Пищевые вещества, г. |            |             | Энергет.<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|-------------------------------------------|--------------|----------------------|------------|-------------|--------------------------------|----------------|
|                                           |              | Б                    | Ж          | У           |                                |                |
| Макаронные изделия отварные               | 150          | 5,71                 | 0,77       | 36,08       | 174,06                         | 516/5          |
| Напиток "Лимонад"                         | 200          | 0,14                 | 0,00       | 25,17       | 101,21                         | 324/0          |
| Хлеб ржаной                               | 50           | 3,05                 | 0,60       | 19,95       | 97,40                          |                |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            | <b>300</b>   | <b>0</b>             | <b>0</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>                       |                |
| Сок натуральный 0,2                       | 200          | 0,00                 | 0,00       | 0,00        | 0,00                           |                |
| Булочка Сувенир                           | 100          | 0,00                 | 0,00       | 0,00        | 0,00                           |                |
|                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |                |
| <b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>        | <b>16665</b> | <b>496</b>           | <b>607</b> | <b>2763</b> | <b>18498</b>                   |                |
|                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |                |
| <b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>         | <b>1667</b>  | <b>50</b>            | <b>61</b>  | <b>276</b>  | <b>1850</b>                    |                |
|                                           |              | 0                    | 0          | 0           | 0                              |                |
| <b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b> |              | <b>11</b>            | <b>30</b>  | <b>60</b>   | <b>0</b>                       |                |

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 4 Сборник рецептур 2005г
- 5 Сборник рецептур 2004
- 6 ТТК
- 7 Сборник рецептур 1996 г
- 12 Сборник рецептур 1982 г
- 14 Сборник рецептур ПрофиКС 2003 Л.Е.Голунова

Расчет циклического меню: меню на 10 дней

1-4

по брутто

| Группы продуктов     | День   | 1      | 2      | 3      | 4      | 5      | 6      | 7      | 8      | 9      | 10     | Итого  | Средн. | Норма    | % вып.  |
|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|---------|
| Дрожжи               |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 1.2    |        | 1.2    | 0.12   | 0.2      | 60      |
| Какао-порошок        |        |        | 4      |        |        |        |        | 4      |        |        |        | 8      | 0.8    | 1        | 80      |
| Картофель29.02-01.09 | 77     | 125    | 115.5  | 318.2  | 33.4   | 77     | 125    | 115.5  | 221.2  | 33.4   | 1241.2 | 124.12 | 187    | 66       |         |
| Кисломолочные прод   | 200    |        | 200    |        |        |        | 200    |        |        |        |        | 600    | 60     | 150      | 40      |
| Кондитерские изделия | 50     |        |        |        |        |        | 50     |        |        |        |        | 100    | 10     | 10       | 100     |
| Крупы (злаки) бобовы | 60     | 15     | 107.8  |        |        | 55     | 100.3  | 43.5   | 94     |        | 44     | 519.6  | 51.96  | 45       | 115     |
| Кофейный напиток     |        |        |        |        |        | 4      |        |        |        |        | 4      | 8      | 0.8    | 2        | 40      |
| Макаронные изделия   | 69     |        | 10     |        |        | 51     |        |        | 10     |        | 51     | 191    | 19.1   | 15       | 127     |
| Масло сливочное      | 18     | 20     | 25.25  | 20     | 25     | 25.25  | 20     | 27     | 42.5   | 25     | 248    | 24.8   | 30     | 83       |         |
| Масло растительное   | 18.2   | 15.6   | 7.5    | 16.2   | 16.2   | 11.2   | 18.2   | 4.5    | 9.5    | 10.2   | 127.3  | 12.73  | 15     | 85       |         |
| Молоко               |        | 165.75 | 103    | 100    | 213.49 | 103    | 203    | 103    | 156.4  | 213.49 | 1361.1 | 136.11 | 300    | 45       |         |
| Мука карт (крахмал)  |        |        |        | 24     |        |        |        | 24     | 24     |        | 72     | 7.2    | 3      | 240      |         |
| Мука пшеничная       |        | 10     | 4      |        | 13.5   | 5      | 0.13   |        | 51.7   | 13     | 97.33  | 9.73   | 15     | 65       |         |
| Мясо                 | 115    | 93     |        | 129    | 89     | 144    | 129    |        |        |        | 93     | 792    | 79.2   | 70       | 113     |
| Овощи                | 120.3  | 296.7  | 135.1  | 152.3  | 204    | 102.3  | 352.7  | 56.3   | 127.3  | 166.5  | 1713.5 | 171.35 | 280    | 61       |         |
| Птица 1 кат.         |        | 27     | 117    | 27     | 27     |        |        | 27     | 187    | 27     | 27     | 466    | 46.6   | 35       | 133     |
| Рыба (филе)          |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 110    |        | 110    | 11     | 58       | 19      |
| Сахар                | 20     | 74.8   | 42.5   | 50     | 73.75  | 26     | 72.1   | 51     | 76.8   | 73     | 559.95 | 56     | 30     | 187      |         |
| Сметана              |        | 10     |        | 10     | 10     |        |        | 10     | 5      | 10     | 10     | 65     | 6.5    | 10       | 65      |
| Соки, напитки витам  | 200    |        |        |        | 200    | 200    |        |        |        |        | 200    | 800    | 80     | 200      | 40      |
| Соль                 | 10.893 | 8      | 6.5    | 4      | 7      | 8      | 6.5    | 8      | 7.25   | 6      | 72.143 | 7.21   | 3      | 240      |         |
| Сыр                  | 33     |        | 16.5   |        | 16.5   |        | 16.5   | 16.5   |        |        | 99     | 9.9    | 10     | 99       |         |
| Творог               |        | 141    |        |        |        |        |        |        |        |        | 141    | 14.1   | 50     | 28       |         |
| Фрукты(плоды) свежие |        | 170    | 8      | 170    | 22     |        |        | 8      | 215.2  | 22     | 615.2  | 61.52  | 185    | 33       |         |
| Фрукты(плоды) сухие  |        | 20     | 20     | 21     |        |        |        | 20     | 20     | 42     | 143    | 14.3   | 15     | 95       |         |
| Хлеб пшеничный/зерно | 50     | 48     | 30     | 50     | 50     | 50     | 30     | 50     | 58     | 68     | 484    | 48.4   | 150    | 32       |         |
| Хлеб ржаной          | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 50     | 500    | 50     | 80     | 63       |         |
| Чай                  | 1      | 1      | 1      | 1      |        | 1      | 1      | 1      | 1      |        | 8      | 0.8    | 1      | 80       |         |
| Яйцо                 |        | 0.1    |        | 3      |        |        |        |        | 3.175  |        | 6.275  | 0.63   | 1      | 63       |         |
|                      |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        |          | /соотн. |
| Белки                | 61.78  | 73.21  | 58.6   | 40.74  | 48.03  | 59.21  | 48.82  | 33.18  | 50.03  | 47.75  | 521.35 | 52.14  | 77     | 68 /0.76 |         |
| Жиры                 | 94.72  | 64.83  | 46.35  | 86.41  | 76.86  | 87.74  | 96.08  | 22.35  | 26.48  | 54.54  | 656.37 | 65.64  | 79     | 83 /0.96 |         |
| Углеводы             | 367.16 | 269.88 | 203.96 | 321.63 | 337.75 | 344.21 | 326.27 | 209.84 | 262.88 | 288.51 | 2932.0 | 293.21 | 335    | 88 /4.28 |         |
| Количество калорий   | 2568.2 | 1955.8 | 1467.4 | 2227.2 | 2234.8 | 2403.3 | 2365.0 | 1173.2 | 1490.0 | 1835.8 | 19721. | 1972.1 | 2350   | 84       |         |
| Витамин А            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 700    | 0        |         |
| Витамин В1           | 1.31   | 0.91   | 0.88   | 1.5    | 1.06   | 1.65   | 1.29   | 1.53   | 0.89   | 0.81   | 11.84  | 1.18   | 1.2    | 98       |         |
| Витамин В2           | 0.92   | 1.13   | 1.14   | 0.8    | 0.77   | 1.11   | 0.88   | 0.72   | 0.87   | 0.73   | 9.08   | 0.91   | 1.4    | 65       |         |
| Витамин С            | 27.38  | 148.16 | 250.4  | 121.55 | 52.16  | 25.61  | 146.22 | 231.61 | 104.98 | 47.89  | 1155.9 | 115.6  | 60     | 193      |         |
| Витамин D            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 10     | 0        |         |
| Минерал Са           | 743.25 | 684.83 | 668.55 | 331.59 | 594.71 | 528.42 | 636.58 | 431.12 | 476.33 | 417.26 | 5512.6 | 551.27 | 1100   | 50       |         |
| Минерал F            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 3      | 0        |         |
| Минерал Fe           | 8.14   | 13.93  | 12.03  | 13.68  | 7.98   | 13.02  | 9.55   | 9.09   | 13.56  | 8.33   | 109.31 | 10.93  | 12     | 91       |         |
| Минерал I            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 0.1    | 0        |         |
| Минерал К            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 1100   | 0        |         |
| Минерал Mg           |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 250    | 0        |         |
| Минерал Р            |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 1100   | 0        |         |
| Минерал Se           |        |        |        |        |        |        |        |        |        |        | 0      | 0      | 0.03   | 0        |         |

Расчет циклического меню: меню на 10 дней

1-4

по брутто

| Группы продуктов | День | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Итого | Средн. | Норма | % вып. |
|------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|--------|-------|--------|
|------------------|------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|-------|--------|-------|--------|

Страница 2