

**Областное государственное автономное общеобразовательное
учреждение
«Лицей ядерных технологий»
при НИЯУ МИФИ»**

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ОГАОУ «Лицей ядерных технологий»
при НИЯУ МИФИ»



/ И.В. Астраханцева/

**Двухнедельное цикличное меню для организации
питания
детей (возрастная категория 6-11 лет).**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.25

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с изюмом	170	15,92	10,15	61,93	403,05	222
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	327
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Мандарин	130	0,96	0,21	8,68	43,00	338
Итого за Завтрак		580	21,48	12,23	113,73	653,4	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	60	0,75	2,9	6,94	55,11	29
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью и сметаной	200	2,04	6,95	8,22	91,79	88
	Плов из мяса говядины	200	20,4	19,1	32,5	396	244
	Кисель витаминизированный	180	0,06	0,03	20,7	100,4	350
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб белый	30	2,37	0,3	14,49	70,14	
Итого за Обед		700	27,3	29,61	97,67	782,41	
Полдник							
	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
	Сок в ассортименте 200	200	0,27	0,00	22,80	92,27	389
Итого за Полдник		300	7,35	13,14	78,54	462,27	
Итого за день		1 580	56,13	54,98	289,94	1896,08	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.25

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром	150	17,90	29,40	2,55	347,40	211
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	9,80	47,00	338
Итого за Завтрак		500	26,23	31,17	62,5	636,41	
Обед							
	Салат «Степной»	60	1,00	2,00	4,90	45,00	40
	Суп картофельный с горохом на кв с зеленью	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102
	Тефтели мясные(говядина/свинина)	130	8,20	19,03	13,72	263,50	279
	Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,90	181,50	128
	Компот из апельсинов	180	0,40	0,09	30,50	127,08	346
	Хлеб пшеничный 30	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб ржано-пшеничный 40	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед		780	22,4	36,61	113,83	904,44	
Полдник							
	Печенье овсяное	50	3,10	9,05	34,35	225,00	
	Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	386
	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	9,80	47,00	338
Итого за Полдник		350	9,1	14,65	65,75	430	
Итого за день		1680	57,73	82,43	242,08	1970,85	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Каша молочная "Дружба"	200	5,79	10,64	31,88	247,60	175
		Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
		Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
		Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
		Пряники	50	2,40	1,40	38,80	167,90	
Итого за Завтрак			520	16,91	18,46	110,03	666,4	
Обед								
		Салат из моркови с яблоком	60	0,63	0,10	5,11	23,94	59
		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	200	2,01	5,00	11,66	111,84	82
		Котлеты рубленные из мяса	100	14,40	20,49	12,01	292,70	268
		Каша гречневая вязкая	150	8,86	4,08	39,67	230,90	171
		Компот из с/м ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,50	491
		Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	367
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
		Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед			780	30,45	31,51	109,47	857,77	
Полдник								
		Пирожок печеный с картофелем	100	6,10	5,90	35,10	224,00	267
		Сок в ассортименте	200	0,27	0,00	22,80	92,27	389
Итого за Полдник			300	6,37	5,9	57,9	316,27	
Итого за день			1 600	53,73	55,87	277,4	1840,44	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	170	22,45	15,51	39,51	388,45	223
	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	379
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0
	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	9,80	47,00	338
Итого за Завтрак		520	30,6	19,28	102,66	707,55	
Обед							
	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Суп с рыбными консервами	200	1,75	2,22	12,30	84,80	95
	Цыпленок запеченный (кури)	100	21,80	21,90	0,07	284,40	293
	Макаронны отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	203
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,24	15,48	65,52	388
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед		750	33,88	29,55	84,7	749,48	
Полдник							
	Пряники	50	2,40	1,40	38,80	167,90	
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	386
	Фрукты(груша)	100	0,42	0,42	10,30	47,00	338
Итого за Полдник		350	8,62	6,82	57,5	322,9	
Итого за день		1 620	73,1	55,65	244,86	1779,93	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная	200	6.02	4.05	33.37	194.01	181
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	376
	Батон	50	3.95	0.50	24.15	116.90	
	Масло сливочное порционное	10	0.08	7.25	0.13	66.00	14
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
Итого за Завтрак		500	15.2	16.42	72.93	499.91	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	67
	Суп картофельный с вермишелью на к/б с зеленью	200	2.14	2.26	13.96	94.60	103
	Шницель рубленый из мяса птицы	100	26.40	12.78	15.48	255.60	295
	Соус сметанный с луком	30	0.48	1.76	2.11	26.20	332
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.60	4.32	37.50	203.55	302
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	103.10	342
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	
	Хлеб белый	30	2.37	0.30	14.49	70.14	
Итого за Обед		780	37.65	27.91	127.82	897.22	
Полдник							
	Гребешок с повидлом	100	9.17	14.12	50.30	365.00	417
	Снежок	200	5.40	5.00	21.60	158.00	
Итого за Полдник		300	14.57	19.12	71.9	523	
Итого за день		1 580	67.42	63.45	272.65	1920.13	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная	200	7.15	11.15	35.28	271.40	182
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	62.00	377
	Сыр порционный	20	4.64	5.90	0.00	72.00	15
	Батон	50	3.95	0.50	24.15	116.90	
	Зефир в шоколаде	40	1.10	6.15	34.20	198.00	
Итого за Завтрак		510	16.97	23.72	108.83	720.3	
Обед							
	Салат из свеклы сыром	60	2.80	5.63	4.31	79.14	50
	Суп крестьянский с крупой на к/б с зеленью	200	1.84	3.37	10.16	100.12	134
	Гуляш из мяса говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	246
	Каша гречневая вязкая	150	8.86	4.08	39.67	230.90	171
	Комлот из яблок	180	0.18	0.09	9.63	39.60	491
	Хлеб ржаной	30	1.68	0.33	14.82	68.97	
	Хлеб белый	30	2.37	0.30	14.49	70.14	
Итого за Обед		750	31.09	27.88	96.35	752.87	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	100	7.00	7.29	36.80	266.66	410
	Сок в ассортименте 200	200	0.27	0.00	22.80	92.27	389
Итого за Полдник		300	7.27	7.29	61.6	360.93	
Итого за день		1 560	55.33	58.89	266.78	1834.1	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак								
		Залепанка рисовая с вторым и сгущенным молоком	170	9,81	7,58	56,1	335,1	188
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,6	379
		Сыр порционный	20	4,64	5,9	0	72	15
		Батон	50	3,95	0,5	24,15	116,9	
		Фрукт(мандарин)	130	0,96	0,21	8,68	43	338
Итого за Завтрак			570	22,52	16,87	104,88	667,6	
Обед								
		Икра овощная закусочная	60	0,90	3,00	4,20	50,00	46
		Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью и сметаной	200	2,04	6,95	8,22	91,79	88
		Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11,65	11,36	26,58	255,00	232
		Картофельное пюре	150	3,25	9,61	18,90	181,50	128
		Напиток яблочно-лимонный	180	0,24	0,18	20,52	79,52	358
		Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
		Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед			750	22,13	31,73	107,73	796,92	
Полдник								
		Печенье овсяное	30	1,86	5,43	20,61	135,00	
		Снежок	200	5,40	5,00	21,60	158,00	
		Фрукты(груша)	100	0,42	0,42	10,30	47,00	338
Итого за Полдник			330	7,68	10,85	52,51	340	
Итого за день			1 650	52,33	59,45	265,12	1804,52	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с зеленым	150	15,96	20,78	5,48	272,76	210
	Горошек зеленый отварной	50	2,21	0,17	6,29	34,50	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Печенье овсяное	50	3,10	9,05	34,35	225,00	
Итого за Завтрак		500	25,29	30,52	85,27	709,16	
Обед							
	Огурцы свежие порционные	60	0,42	0,06	1,14	7,20	71
	Борщ из свежей капусты с	200	2,01	5,00	11,66	111,84	82
	Кнели куриные	100	13,34	19,86	5,06	252,00	301
	Макаронные отварные	150	5,50	4,50	26,40	168,45	203
	Кисель витаминизированный	180	0,06	0,03	20,70	100,40	350
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед		750	25,38	30,08	94,27	779	
Полдник							
	Крендель сахарный	100	7,08	13,14	55,74	370,00	415
	Сок в ассортименте	200	0,27	0,00	22,80	92,27	389
Итого за Полдник		300	7,35	13,14	78,54	462,27	
Итого за день		1550	58,02	73,74	256,08	1950,43	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная	200	5,92	3,60	42,82	228,00	182
	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	382
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66,00	14
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,26	63,00	209
Итого за Завтрак		500	18,81	16,62	93,38	599,01	
Обед							
	Винегрет овощной	60	0,84	6,02	4,37	75,06	67
	Суп картофельный с горохом на к/б с зеленью	200	4,40	4,20	13,20	118,60	102
	Жаркое по-домашнему	200	18,46	20,62	18,90	336,30	259
	Компот из с/м ягод	180	0,18	0,09	9,63	39,60	491
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед		700	27,93	31,56	75,41	708,67	
Полдник							
	Пряники	50	2,40	1,40	38,80	167,90	
	Резанка	200	5,80	5,00	8,40	108,00	386
	Фрукты(яблоко)	100	0,60	0,60	9,80	47,00	336
Итого за Полдник		350	8,8	7	57	322,9	
Итого за день		1550	55,54	55,18	225,79	1630,58	

Рацион: Младшие 6-11 лет с 24.02.2025

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с яблоками	150	22,90	10,80	15,40	250,30	54
	Соус молочный сладкий	30	0,58	1,35	3,97	30,45	327
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	377
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
	Фрукты(груша)	150	0,60	0,60	14,42	65,80	338
Итого за Завтрак		580	28,16	13,27	73,14	525,45	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,98	2,47	2,19	43,74	53
	Рассольник ленинградский с крупой перловой с зеленью и сметаной	200		3,64	13,99	98,33	96
	Биточки мясные	100	15,66	17,91	13,21	280,00	269
	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	367
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,60	4,32	37,50	203,55	302
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,10	342
	Хлеб ржаной	30	1,68	0,33	14,82	68,97	
	Хлеб белый	30	2,37	0,30	14,49	70,14	
Итого за Обед		780	26,44	30,23	123,37	887,51	
Полдник							
	Гребешок с повидлом	100	9,17	14,12	50,30	365,00	417
	Сок в ассортименте	200	0,27	0,00	22,80	92,27	389
Итого за Полдник		300	9,44	14,12	73,1	457,27	
Итого за день		1 660	64,04	57,62	269,61	1870,23	
Итого за период		15980	592,27	616,21	2609,01	18469,64	
Среднее значение за период			59,22	61,62	26,09	1846,9	

Составил  <Не указан>Утвердил 