

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

УТВЕРЖДЕНО:

Директор
ОГАОУ «Лицей ядерных технологий»
при НИЯУ МИФИ»



/ И.В. Астраханцева/

**Двухнедельное циклическое меню для организации
питания
детей (возрастная категория 12 лет и старше).**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Старшие 12 лет и старше с 24.02.2025

Неделя: 1

День: понедельник

				день: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Пудинг из творога с изюмом	200	18,72	11,94	72,85	474,17	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		610	24,28	14,02	124,65	724,52	
Обед							
	Салат из свеклы с черносливом	100	1,25	4,83	11,56	91,85	29
	Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью и сметаной	250	2,55	8,68	10,27	114,73	88
	Плов из мяса говядины	250	25,50	23,87	40,62	495,00	244
	Кисель витаминизированный	180	0,06	0,03	20,70	100,40	350
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за Обед		860	34,76	38,25	122,23	987,46	
Итого за день		1 470	59,04	52,27	246,88	1711,98	

Рацион: Старшие 12 лет и старше с 24.02.2025

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный с сыром	200	23,86	39,20	3,40	463,20	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		550	32,19	40,97	63,35	752,21	
Обед							
	Салат «Стелной»	100	1,00	2,00	4,90	45,00	40
	Суп картофельный с горохом на к/б с зеленью	250	5,50	5,25	16,50	148,25	102
	Тефтели мясные(говядина/свинина)	130	8,20	19,03	13,72	263,50	279
	Картофельное пюре	180	3,90	11,53	22,68	217,80	126
	Компот из апельсинов	180	0,40	0,09	30,50	127,08	346
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за Обед		920	24,4	38,74	127,38	987,11	
Итого за день		1 470	56,59	79,71	190,73	1739,32	

Рацион: Старшие 12 лет и старше 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"	250	7.23	13.30	39.85	309.50	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	36.80	167.90	
Итого за Завтрак		570	18.35	21.12	116	728.3	
Обед	Салат из моркови с яблоком	100	1.05	0.17	8.52	39.90	59
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной и зеленью	250	2.51	6.25	14.50	139.80	82
	Котлеты рубленые из мяса	100	14.40	20.49	12.01	292.70	268
	Каша гречневая вязкая	180	10.63	4.89	47.60	277.07	171
	Компот из см. ягод	180	0.18	0.09	9.63	39.60	491
	Соус томатный	30	0.32	1.12	2.08	19.68	367
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Хлеб белый	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
	Итого за Обед	920	34.49	33.85	133.42	994.23	
Итого за день		1 490	52.84	54.97	251.42	1722.53	

Рацион: Старшие 12 лет и старше 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	200	26.41	18.24	46.48	457.00	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	
	Фрукты(яблоко)	100	0.60	0.60	9.80	47.00	338
Итого за Завтрак		550	34.56	22.01	109.63	776.1	
Обед	Огузки свежие порционные	100	0.70	0.10	1.90	12.00	71
	Суп с рыбными консервами	250	2.19	2.77	15.37	106.00	95
	Цыпленок запеченный (кури)	100	21.80	21.90	0.07	284.40	293
	Макароны отварные	180	6.60	5.40	31.68	202.14	203
	Напиток из плодов шиповника	180	0.36	0.24	15.48	65.52	388
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Хлеб белый	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
Итого за Обед		890	37.05	31.25	103.58	855.54	
Итого за день		1 440	71.61	53.26	213.21	1631.64	

Рацион: Старшие 12 лет и старше с 24.02.2025

Неделя: 1

День: пятница

			день: пятница				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	250	7,52	5,06	41,71	242,51	181
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	376
	Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	0
	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	550	16,7	17,43	81,27	548,41	
Обед	Винегрет овощной	100	1,40	10,03	7,28	125,10	67
	Суп картофельный с вермишелью на к/б с зеленью	250	2,67	2,83	17,45	118,25	103
	Щицель 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	180	4,32	5,18	45,00	244,26	302
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,10	342
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
	Итого за Обед	920	40,81	33,56	151,49	1057,99	
Итого за день		1 470	57,51	50,99	232,76	1606,4	

Рацион: Старшие 12 лет и старше с 24.02.2025

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	250	8,93	13,93	44,10	339,25	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		560	18,75	26,5	117,65	788,15	
Обед							
	Салат из свеклы сыром	100	4,67	9,38	7,18	131,90	50
	Суп крестьянский с крупой на кб с зеленью	250	2,30	4,21	12,70	125,15	134
	Гуляш из мяса говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	246
	Каша гречневая вязкая	180	10,63	4,90	47,60	277,08	171
	Компот из клюквы	180	0,18	0,09	9,63	39,60	491
	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
	Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за Обед		890	36,54	33,5	119,46	923,21	
Итого за день		1 450	55,29	60	237,11	1711,36	

Рацион: Старшие 12 лет и старше с 24.02.2025

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак								
		Запеканка рисовая с творогом и слизненным молоком	200	11,54	8,91	66,00	394,23	188
		Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	379
		Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,00	15
		Батон	50	3,95	0,50	24,15	116,90	
		Фрукт(мандарин)	130	0,96	0,21	8,68	43,00	338
			600	24,25	18,2	114,78	726,73	
Итого за Завтрак								
Обед								
		Икра овощная закусочная	100	1,50	5,00	7,00	83,33	46
		Щи из свежей капусты с картофелем, зеленью и сметаной	250	2,55	8,69	10,27	114,73	88
		Рыба запеченная в сметанном соусе	100	11,65	11,36	26,58	255,00	232
		Картофельное пюре	180	3,90	11,53	22,68	217,80	128
		Напиток яблочно-лимонный	180	0,24	0,18	20,52	79,52	358
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
		Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
			890	25,24	37,6	126,13	935,86	
			1 490	49,49	55,8	240,91	1662,59	
Итого за Обед								
Итого за день								

Рацион: Старшие 12 лет и старше 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	200	21,28	27,70	7,30	363,68	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			550	30,61	37,44	87,09	800,08	
Обед								
		Осуцы свежие порционные	100	0,70	0,10	1,90	12,00	71
		Борщ из свежей капусты с	250	2,51	6,25	14,50	139,80	82
		Кнели куриные	100	13,34	19,86	5,06	252,00	301
		Макаронные отварные	180	6,60	5,40	31,68	202,14	203
		Кисель витаминизированный	180	0,06	0,03	20,70	100,40	350
		Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	
		Хлеб белый	40	3,16	0,40	19,32	93,52	
Итого за Обед			890	28,61	32,48	112,92	891,82	
Итого за день			1 440	59,22	69,92	200,01	1691,9	

Рацион: Старшие 12 лет и старше 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	250	7.40	4.50	53.52	285.00	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	
	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	209
		550	20.29	17.52	104.06	656.01	
Итого за Завтрак							
Обед	Винегрет овощной	100	1.40	10.03	7.28	125.10	67
	Суп картофельный с горохом на к/б с зеленью	250	5.50	5.25	16.50	148.25	102
	Жаркое по-домашнему	250	23.06	25.77	23.62	420.37	259
	Компот из с/м ягод	180	0.18	0.09	9.63	39.60	491
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Хлеб белый	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
Итого за Обед							
Итого за день							
		1410	55.83	59.5	200.19	1574.81	

Рацион: Старшие 12 лет и старше 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	170	25.95	12.24	17.45	283.67	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		600	31.21	14.71	75.19	558.82	
Обед							
	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.63	4.11	3.65	72.90	53
	Рассольник ленинградский с крупой перловой с зеленью и сметаной	250	2.11	4.55	17.48	122.91	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	180	4.32	5.18	45.00	244.26	302
	Компот из свежих яблок	180	0.14	0.14	25.09	103.10	342
	Хлеб ржаной	40	2.24	0.44	19.76	91.96	
	Хлеб белый	40	3.16	0.40	19.32	93.52	
Итого за Обед		920	29.58	33.85	145.59	1028.33	
Итого за день		1 520	60.79	48.56	220.78	1587.15	
Итого за период		14 650	578.2	585	2234	16640	
Среднее значение за период			57.82	58.5	223.4	1664	

Составил  «Не указан»Утвердил 