

Утверждаю:  
ИП Семаковская В.Я



Согласовано:  
Директор МАОУ "Лицей"  
М.С.Соломатова

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА  
МЕНЮ**

на 06 октября 2025 г.

| № рецептуры | Наименование блюд                        | Выход массы порции | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность ккал. | Цена блюда    |
|-------------|------------------------------------------|--------------------|-------|------|----------|-------------------------------|---------------|
|             | <b>Экспресс - завтрак</b>                |                    |       |      |          |                               |               |
| табл.25     | Кондитерское изделие                     | 100                | 7     | 9    | 55       | 339                           | 37,00         |
| 685         | Чай с сахаром                            | 200                | 0,2   | 0,05 | 15,2     | 60,80                         | 3,10          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>               |                    |       |      |          | <b>399,80</b>                 | <b>40,10</b>  |
|             | <b>Горячий завтрак</b>                   |                    |       |      |          |                               |               |
| 3           | Бутерброд с сыром                        | 35                 | 5,3   | 3,7  | 7,2      | 83,3                          | 17,82         |
| 311         | Каша рисовая жидкая                      | 200                | 6,4   | 7,2  | 27       | 198                           | 31,78         |
| 458         | Фрукт Яблоко                             | 150                | 0,6   | 0    | 21,6     | 88,80                         | 35,64         |
| 690         | Кофейный напиток                         | 200                | 2,3   | 2,5  | 14,8     | 90,90                         | 16,63         |
| табл 25     | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40                 | 2,4   | 0,7  | 16,24    | <b>83,20</b>                  | <b>3,96</b>   |
| табл 25     | Хлеб ржаной                              | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,30                         | 1,87          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>               |                    |       |      |          | <b>585,50</b>                 | <b>107,70</b> |
|             | <b>Обед</b>                              |                    |       |      |          |                               |               |
| 4           | Салат из капусты белокочанной с морковью | 80                 | 1,3   | 4,1  | 7,7      | 72,70                         | 10,20         |
| 34 -2004    | Свекольник со сметаной                   | 250                | 2,5   | 4,9  | 16,2     | 118,90                        | 28,96         |
| 4/8 2011    | Гречка по купечески с мясом              | 250                | 15,3  | 18,4 | 37,7     | 378,00                        | 68,41         |
| 518         | Сок фруктовый                            | 200                | 0,5   | 0    | 34       | 138,00                        | 25,00         |
|             | Хлеб пшеничный витаминизированный        | 40                 | 2,4   | 0,7  | 16,24    | <b>83,20</b>                  | <b>3,96</b>   |
|             | Хлеб ржаной                              | 20                 | 0,7   | 0,1  | 9,4      | 41,30                         | 1,87          |
|             | <b>Итого за прием пищи</b>               |                    |       |      |          | <b>832,10</b>                 | <b>138,40</b> |

Соц. педагог  
Мед.работник  
Зав столовой

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_