



П Р И К А З

от «29» августа 2024 г. № 143-3/о

г. КОТЛАС

Об утверждении школьного меню горячих завтраков и обедов на 2023-2024 учебный год в МОУ «Общеобразовательный лицей № 3»

п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерные меню горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся на 2024-2025 учебный год в МОУ «Общеобразовательный лицей № 3»

Приложения:

1. Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов 2024-2025 учебный год на 2 л. в 1 экз.
2. Примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов 2024-2025 учебный год на 2 л. в 1 экз.
3. Примерное 10-ти дневное меню горячих обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов 2024-2025 учебный год на 2 л. в 1 экз.

Директор МОУ
«Общеобразовательный лицей № 3»



И.В. Резниченко

509-1

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу

от «29» августа 2024 г. № 143-3/о

Примерное 10-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день	завтрак					
Прод	Фрукт (банан)	100	0,4	0,3	10,3	47
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	12,8	34,2	285,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
		585	19,7	30,5	73,1	647,4
2 день	завтрак					
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,5	3,9	435,9
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Плюшка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3
		500	33,8	40,8	80,3	701,9
3 день	завтрак					
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,46	169,46
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,8	0,15	3,6	22,2
Прод	Фрукт (мандарин)	100	0,8	0,2	5	38
		655	30,8	10,65	83,56	565,06
4 день	завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Прод.	Молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		515	29,7	16,9	70,5	556,10
5 день	завтрак					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
Прод	Сок для детского питания	200	0	0	18	93
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью	100	12,5	4,5	5,7	113,1
54-3з-2020	Помидор в нарезку	60	0,66	0,120	2,28	12,84
		555	19,66	11,02	67,78	470,24
6 день	завтрак					
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,7	23,8	184,4
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
54-19з-2020	Масло сливочное(порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Творожная масса	100	1,1	0,3	10,5	49
		555	16,3	20	69	520,9
7 день	завтрак					
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-6хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0,1	10,3	42,8

54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,3	11	7,5	177,6
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		585	20	17,3	86,1	581,6
8 день	завтрак					
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,6	25,9	4,2	316,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Плюшка детская	50	0,1	0,5	41,8	43,3
		535	22,9	28,3	79,1	533,40
9 день	завтрак					
54-4м-2020	Котлета из говядины	100	18,26	18,13	16,26	301,7
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	50	3,77	0,44	24,55	117,22
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2
		500	25,23	26,17	72,81	628,92
10 день	завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	200	26,6	20	23,2	378,7
Прод.	Молоко сгущенное	20	0,1	0	7,2	29
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод.	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47
		565	30,7	20,8	68,7	587

509-2

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу

от «29» августа 2024 г. № 143-3/о

Примерное 12-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-8р-2020	Рыба запеченная в сметанном	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-13хн- 2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
2 день						
Прод	Плюшка детская	50	0,5	0,5	41,8	53,3
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
3 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке(огурец)	60	0,4	0,05	1,45	7,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
4 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,4	0,05	1,45	7,7
54-1г-2020	Макаронные отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6 день						
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-24м-2020	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5
54-32хн- 2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	41,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	0,8	0,1	2,9	15,4
7 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	150	1,1	0,3	10,5	49
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9

Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
8 день						
54-11г-2020	Пюре картофельное	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
9 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
10 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (помидор)	60	0,8	0,1	2,9	15,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	41,5
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
11 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	150	0,5	0,5	12,7	57,7
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
12 день						
54-1г-2020	Макароны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-16м-2020	Тефтели с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	20	0,58	3,38	1,3	37,98
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	10	41,5
Пром.	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6

509-3

ПРИЛОЖЕНИЕ

к приказу

от «29» августа 2024 г. № 143-3/о

**Примерное 10-ти дневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся 1-4 классов**

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-8р-2020	Треска запечен в смет/ соусе	80	18,7	24,1	4,3	309,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
2 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	13,7	13,6	12,2	226,3
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
3 день						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-3м-2020	Голубец ленивый	100	8,4	7,9	6,4	130,7
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
4 день						
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	6	5,44	13,54	127,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,8	7,5	13,6	134,2
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
5 день						
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-1г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202,0
54-25м-2020	Кура тушенная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
6 день						
54-3с-2020	Рассольник ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,2	15,4	38,6	354,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
7 день						
54-12с-2020	Суп с рыбн. консервами (сардина)	200	7,9	4,1	12,42	117,96

54-1г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
8 день						
54-1с-2020	Щи из капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-3г-2020	Макаронь отварные с сыром	150	7,9	7,2	28,6	210,6
54-1р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,6	8,6	114,3
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
9 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
262	Сердце в соусе	100	13,58	9,25	4,27	153,58
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
10 день						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21,0	7,0	17,5	217,4
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6