



П Р И К А З

от «31» августа 2023 г. № 123/о
г. КОТЛАС

Об утверждении школьного меню горячих завтраков и обедов на 1 четверть 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 7-10 и 11-18 лет на 1 четверть 2023-2024 учебный год в МОУ «Общеобразовательный лицей №3»

Приложения:

1. Примерное 15-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 1-4 классов 2023-2024 учебный год на 3 л. в 1 экз.
2. Примерное 18-ти дневное меню горячих завтраков для организации питания обучающихся 5-11 классов 2023-2024 учебный год на 3 л. в 1 экз.
3. Примерное 15-ти дневное меню обедов для организации питания обучающихся 1-4 классов 2023-2024 учебный год на 3 л. в 1 экз.

Директор МОУ
«Общеобразовательный лицей №3»



И.В. Резниченко

**Примерное 15-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 (груша)	131	0,5	0,5	11,8	53,3
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
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
3 день	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
54-7к-2020	Каша вязкая молочная с изюмом	210	8,5	11,7	43,5	313,2
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (банан)	200	0,1	0,3	10,5	49
4 день	завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	25,6	16,1	25,0	347,8
Прод	Молоко сгущеное	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)	120	1,1	0,3	10,5	49
5 день	завтрак					
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Творожная масса	100	1,1	0,3	10,5	49
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
7 день	завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
54-21к-2020	Каша вязкая молочная рисовая	200	5,2	6,5	28,4	193,7
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Йогурт	125	0,4	1,4	18,2	140
8 день	завтрак					
Прод	Горошек зеленый	40	0,6	0	1,2	7,4
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,6	25,9	4,2	316,3
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (груша)	177	0,5	0,5	31,8	53,3
9 день	завтрак					
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	4,8	1,0	0,3	56,6
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
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	200	7,2	9,3	34,1	249
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
Прод	Фрукт (банан)	200	0,1	0,3	10,5	49
10 день	завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	200	26,6	20	23,2	378,7
Прод	Молоко сгущеное	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	Плюшка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3
11 день	завтрак					
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
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Йогурт	125	0,4	1,4	18,2	140
12 день	завтрак					
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	11,7	37,5	288,0
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
13 день	завтрак					
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоком	200	26,6	20	23,2	378,7
Прод	Молоко сгущеное	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	Плюшка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3
14 день	завтрак					

54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8
54-23к-2020	Каша жидкая молочная пшеничная	200	8,2	10,8	38,5	283,5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (банан)	200	0,1	0,3	10,5	49
15 день	завтрак					
54-6о-2020	Яйцо вареное	44	4,8	1,0	0,3	56,6
54-16к-2020	Каша «дружба»	200	5,0	6,9	23,9	178,0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5
Прод	Хлеб пшеничный (батон)	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Прод	Фрукт (груша)	177	0,5	0,5	31,8	53,3

**Примерное 18-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
54-8г-2020	Треска запечен. в смет/соусе	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	55	0,5	0,5	41,8	53,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	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)	20	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)	20	0,4	0,05	1,45	7,7
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)	20	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	Кура 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	Картофельное пюре	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
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	0,8	0,1	2,9	15,4
7 день						

Прод	Фрукт (яблоко)	110	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	Картофельное пюре	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	40	0,8	0,1	2,9	15,4
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)	20	0,4	0,05	1,45	7,7
54-3г-2020	Макароньы 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)	20	0,4	0,05	1,45	7,7
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)	110	1,1	0,3	10,5	49
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	Макароньы 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	20	0,7	1,5	1,9	23,8
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
13 день						
Прод	Фрукт (яблоко)	110	1,1	0,3	10,5	49
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
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
14 день						
54-2з-2020	Овощи в нарезке (огурец)	20	0,4	0,05	1,45	7,7
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179,0
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
15 день						
54-1г-2020	Макароньы отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3
54-6р-2020	Горбуша припущенная в	80	13,2	9,3	2,5	146,2

	молоке					
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
16 день						
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,0	9,3	47,9	318,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
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
17 день						
Прод	Плюшка детская	55	0,5	0,5	41,8	53,3
54-17м-2020	Картофельная запеканка / печень	200	23	11,9	32,1	327,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6
18 день						
54-20з-2020	Горошек зеленый	40	0,8	0,1	2,9	15,4
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1
54-1хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	19,8	81
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6

**Примерное 15-ти дневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся 1-4 классов**

№	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ	Выход Грамм.	Б	Ж	У	Ккал
1 день						
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4
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						
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
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						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
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 тушеная 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 сахаром и лимоном	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
54-11г-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 свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-3г-2020	Макаронны 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 сахаром и лимоном	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 сахаром и лимоном	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
11 день						
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	92,9
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
12 день						
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-22м-2020	Рагу овощное	150	2,8	7,5	13,6	134,2
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
13 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
54-6р-2020	Горбуша припущенная в молоке	80	13,2	9,3	2,5	146,2
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
14 день						

54-1с-2020	Борщ со сметаной	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,5	3,1	188,9
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
15 день						
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-17м-2020	Картофельная запеканка / печень	200	23	11,9	32,1	327,7
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Прод	Хлеб ржаной	60	4,6	0,5	29,5	140,6