

СОГЛАСОВАНО

ИП Рузубаева

Рузубаева А.И. Рузубаева

« 01 »



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАДОУ «Ангарский лицей №1»
Белоус Н.Н. Белоус

2023 г.



ОСНОВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ангарский лицей № 1»

2023-2024г. г.

Для детей возрастной группы 12-18 лет

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белоус Н.Н.



ИП Рузибаева А.И.

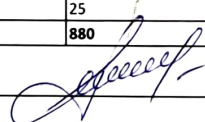
День 1

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет (в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1з	Сыр(нарезка)	30	7	8,8	0	107,5	26
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,8	14,1	42,9	341,1	35,83
Пром	Фрукт	140	1,1	0,3	10,5	49	40
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого	690	24,2	23,9	90,3	672,6	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-4с	Рассольник домашний	250	5,72	7,17	14,47	145,07	11,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	10
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	40
54-2соус	Соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	3
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,50
	Итого	880	35,57	34,87	110,67	896,02	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"



Директор МАОУ "Ангарский лицей №1" *Белоус Н.Н.* Белоус Н.Н.

ИП Рузибаева А.И.

День 2

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-28з	Свекла отварная дольками	60	0,9	0,1	5,2	25,2	4,13
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	18,1
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	66,27
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	15
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	650	31,9	18	79,9	611,4	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-2с	Борщ с капустой,картофелем	250	5,87	6,2	12,65	137,95	10
54-6г	Рис отварной	200	4,9	6,4	48,7	271,3	10
54-14р	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	39,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	5
54-31хн	Компот из клубники	200	0,1	0	7,2	29,3	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	25,47	20,4	79,45	610,45	2
Пром	Хлеб ржаной	30	4,6	0,5	29,5	140,6	1,5
	Итого	890	55,54	41,3	188,4	1361,5	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"



ИП Рузибаева А.И.

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1" Белоус Н.Н.

День 3
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний




№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	66,18
Пром	Фрукт (яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	15,12
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
	Итого	610	24,7	26,3	56,5	560,4	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-7с	Суп картоф. с макарон.изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	10,47
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5	11,96
54-31м	Оладьи из печени по-кунцевски	80	13,9	9,1	12,5	66,9	39,99
54-2хн	Компот из клубники	200	1	0,1	15,6	125,06	7,08
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	820	33,85	20,57	131,32	782,76	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белоус Н.Н.



ИП Рузибаева А.И.

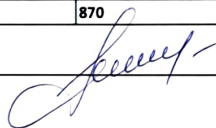
День 4

Неделя 1

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-21к	Каша молочная ячневая	200	7,3	9,3	34	249,1	8
54-1т	Залепанка из творога	150	29,70	10,7	21,7	301,2	66
Пром	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	4,25
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	23,58
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	730	43,2	20,9	107,3	789,3	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-8С	Суп гороховый	250	8,47	5,72	18	157,37	16,04
54-11Г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	8,46
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	37
54-2соус	Соус белый основной	50	1,35	1,9	2,2	31,25	2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	6
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8	1,5
	Итого:	870	35,82	18,62	117,6	782,42	73

Зав. производством

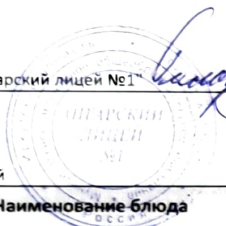


Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белоус Н.Н.

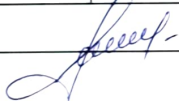
День 5
Неделя 1
Сезон: осенне-зимний



ИП Рузибаева А.И.


№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	25
54-14р	Котлеты рыбная "Любительская"	100	12,8	4,1	6,1	112,3	55,85
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	8,32
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	14,33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	620	23,6	11,4	52,6	406,1	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-1с	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	115,25	10
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	8
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	120	17,88	18,6	2,76	251,04	41,5
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	10
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	860	37,75	33,12	101,51	855,99	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белоус Н.Н.

ИП Рузибаева А.И.

День 6

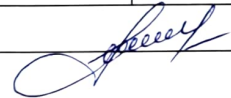
Неделя 1

Сезон: осенне-зимний



№ рецепта блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1з	Сыр твердых сортов нарезка	30	7	8,9	0	107,5	11,68
54-1к	Каша молочная кукурузная	250	7,3	7,3	41,3	259,9	56,82
Пром	Фрукт(яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	66,6	25
54-3г	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	10
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	700	20,2	17,6	93,1	610,1	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-2с	Борщ с капустой	250	5,87	6,2	12,65	137,95	9,5
54-4гн	Каша гречневая	200	11,1	8,4	48	311,6	7
54-24м	Шницель из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	46
54-1соус	Соус сметанный	50	0,75	4,1	1,6	46,45	2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	865	38,82	22,9	121,65	855,9	73

Зав. производством

 Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белоус Н.Н.

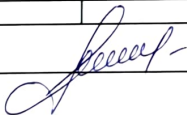
День 7
Неделя 2
Сезон: осенне-зимний



ИП Рузибаева А.И.

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-3з	Овощи в нарезке(помидор)	60	0,7	0,1	2,3	12,8	6
54-2гн	Макароны отварные с овощами	200	6,3	8,1	35,3	241,1	26,78
54-25м	Курица тушенная с морковью	120	16,9	6,8	5,3	151,7	66,27
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	4,45
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	650	29,2	15,8	80	581,7	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-10с	Суп крестьянский с крупой	250	6,4	7,22	13,45	144,47	10
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	10
54-5м	Котлета из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	42,5
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого		35,6	22,52	123,05	834,97	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1" Белоус Н.Н.

День: 8

Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний



ИП Рузибаева А.И.

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-1з	Сыр(нарезка)	30	7	8,8	0	107,5	24,17
54-20к	Каша молочная гречневая	250	8,9	7,3	33,3	234,1	23
Пром	Фркт(яблоко)	120	0,5	0,5	11,8	53,3	42
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	14,33
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	670	25,4	20,2	86,8	629,1	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-2с	Борщ с св.капустой,картофелем	250	5,87	6,2	12,65	137,95	10
54-21г	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	4
54-7м	Шницель из говядины	75	13,7	13	12,3	221,4	50
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	2
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	14,6	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	1
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1
	Итого	865	47,32	23,1	123,9	874,25	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1" Белуос Н.Н.



ИП Рузибаева А.И.

День 9

Неделя 2


Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет (в т.ч. дети уч-ов СВО, инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4	16,03
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,4	300,6	64,8
Пром	Фрукт(банан)	150	2,3	0	33,6	143,4	21
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	1,67
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	640	25,1	24,7	76,1	626,4	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-9с	Суп фасолевый	250	8,47	5,72	18	157,37	10
54-11г	Картофельное пюре	200	4,3	6,9	26,4	185,9	10
54-18м	Печень говяжья "По-строгановски"	120	20,1	19,1	8	283,9	40
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3	9,5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	860	39,97	32,82	111,3	900,27	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1"  Белуос Н.Н.



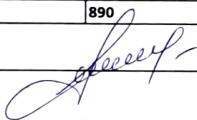
ИП Рузибаева А.И.

День 10
Неделя 2

Сезон: осенне-зимний

№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет (в т.ч. дети уч-ов СВО, инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей) (107 рублей)							
54-13к	Каша молочная пшеничная	200	8,2	9,2	38,6	270,3	10
54-1т	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	21,7	301,2	56,82
Пром	Джем фруктовый	10	0,1	0	7,2	29	8
Пром	Фрукт(мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	35	22,51
54-4гн	Чай с молоком с сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	6,17
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	730	45,5	21,9	114,1	834,6	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-3с	Рассольник"Ленинградский"	250	5,92	7,25	17,02	156,9	9,5
54-1г	Макароны отварные	200	7,2	6,5	43,7	262,4	7
54-29м	Фрикадельки с говядиной	100	13,7	12,2	6,8	191,3	46
54-3соус	Соус красный основной	50	1,65	1,2	4,45	35,4	2
54-7хн	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,5	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	890	35,37	28,15	119,87	873,3	73

Зав. производством



Алексеева Е.В.

МЕНЮ МАОУ "Ангарский лицей №1"

Директор МАОУ "Ангарский лицей №1" Белоус Н.Н.

ИП Рузубаева А.И.

День 12

Неделя 2

Сезон: осенне-зимний



№ рецепт блюда	Наименование блюда	Выход	Пищевая(г) и энергетическая ценность				Цена
			Б	Ж	У	ккал	
Завтрак с 12 до 18 лет(в т.ч дети уч-ов СВО,инвалиды, из многодетных и малообеспеченных семей).(107 рублей)							
			Б	Ж	У	ккал	
54-2з	Огурец	60	0,5	0,1	1,5	8,5	10
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,5	35,5	231,6	20
54-15м	Тефтели из говядины с рисом	120	17,4	17,6	9,6	266,2	62,33
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6	5
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	6,17
Пром	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5	2
Пром	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7	1,5
	Итого	700	31	29,7	88,5	742	107
Обед : инвалиды с 12 до 18 лет (73 рубля)							
54-1соус	Щи из свежей капусты	250	5,77	7,02	7,15	115,25	9,5
54-21г	Горошница	200	19,3	1,7	45,1	273,1	7
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	46
54-4соус	Соус сметанный натуральный	50	1,45	8,25	3,3	93,05	2
54-5хн	Компот из яблок	200	0,2	0,1	10,1	42,5	5
Пром	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	2
Пром	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2	1,5
	Итого:	865	47,62	21,17	115,15	842,2	73

Зав. производством

Алексеева Е.В.

Алексеева Е.В.