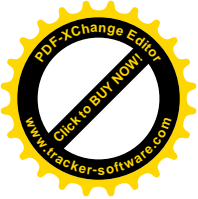


УТВЕРЖДАЮ
Директор ДОЛ «Солнышко»
Бай Балберова Е.В.

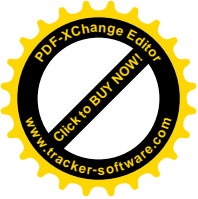
УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея *Семина Т.В.* Семина Т.В.
Приказ от 23.03.2022 г. № 177



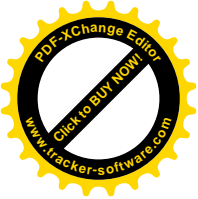
**Примерное 15-дневное меню
ДОЛ «Солнышко» на базе
МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина
г. Ртищево Саратовской области»
в 2021-2022 уч. г.**



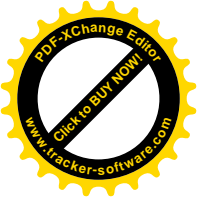
56	Каша манная молочная вязкая	200/5	5,85	8,6	30	213,33	0,67	0,06	0,05	1	90,33	42,8	12,4	138,2
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	458,73	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №4 – обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21
25 86	Свекольник на м/к бульоне	250	2/5,07	5,1/3,4	13,7/0,27	108/51,33	4,84/0,03	0,05/0,01	-/-	-/-	28,27/2,73	24,9/5,25	1,21/0,62	-/-
64	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	-	0,07	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
40	Печень по-строгановски	50/50	17,2	12,2	2,1	187	10,97	0,21	-	-	9	18,21	6,53	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0,08	-	0,4	68	26	0,6	46
	Итого:	-	-	-	-	913,72	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1372,45	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – завтрак:													
28	Суп молочный с крупой	250	4,4	5,1	18,1	136	0,52	0,04	-	-	133,35	21,75	0,25	-



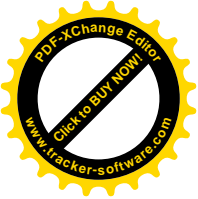
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	308,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7
19	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,5	18,8	111	6,6	0,08	-	-	13,38	20,92	0,86	-
49	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	9,9	0,11	-	-	44,53	42,51	1,43	-
42	Курица отварная	100	24,7	19,1	11,6	311	4,9	0,09	-	-	52,29	20,98	2,69	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
80	Йогурт	200	10	6,4	17	170	1,2	0,06	0,04	-	238	28	0,2	182
	Итого:	-	-	-	-	1137,75	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1446,35	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №6 – завтрак:													
51	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8,77	12,9	45	320	1	0,09	0,08	1,5	135,5	64,2	3,6	207,3
77	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,52	0,03	-	-	108,57	21,05	0,57	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100



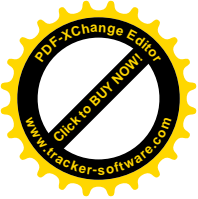
	Итого:	-	-	-	-	565,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №6– обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21
18	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	250	2,6/4,8	2,5/3,2	19,3/0,2	112/49,4	7/0,03	0,08/0,01	-	-	15,49/2,6	24,01/5	0,91/0,6	-
61	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	-	0,22	0,02	-	15,57	81	4,73	250,2
32 68	Котлета с соусом томатным	100/30	18/0,3	14,58/1,4	14,5/1,9	262,5/22	1,12/0,59	0,08/0,005	-/-	-/-	32,66/1,5	-/2,08	1,29/0,09	-/-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0,08	-	0,4	68	26	0,6	46
	Итого:	-	-	-	-	1087,68	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 6 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1653,08	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №7 – завтрак:													
53	Каша геркулесовая молочная вязкая	200/5	8,16	9,84	35,6	264	0,5	0,2	-	-	137,34	30	1,66	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100



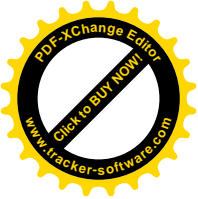
	Итого:	-	-	-	-	509,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №7– обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7
21	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне	250	5,5	5,3	16,33	135	5,81	0,23	-	-	38,08	35,3	87,18	-
64	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	-	0,07	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
44	Курица тушеная в томатном соусе	100	11,33	11,25	3,42	160	1,92	0,02	0,02	0,42	28,33	13,33	0,83	158,33
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	30,6	0,06	-	0,4	32	18	4,4	22
	Итого:	-	-	-	-	872,89	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 7 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1382,29	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №8 – завтрак:													
55	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,9	8	35,7	243,3	0,49	0,13	-	-	143,77	33	0,87	-
84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	397,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №8– обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21



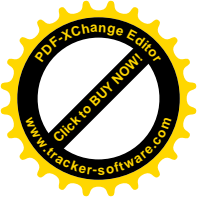
24 86	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,7/5, 07	5/3,4	11,6/0,27	97/51,33	7,94/ 0,03	0,04/ 0,01	-/-	-/-	28,9 4/2, 73	20,9 7/5,2 5	0,95/ 0,62	-/-
60	Каша перловая рассыпчатая	180	5,47	4,32	38,01	216	10,17	0,108	-	-	83,4 8	-	1,872	-
33	Гуляш	50/50	17,3	18,1	3,2	245	0,98	0,05	-	-	12,1 8	22,98	2,6	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,7 5	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0,08	-	0,4	68	26	0,6	46
	Итого:	-	-	-	-	974,58	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 8 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1372,48	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – завтрак:													
58	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,2	8,4	32,78	232	0,52	0,11	-	-	124, 87	36,36	0,8	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105, 86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	477,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7



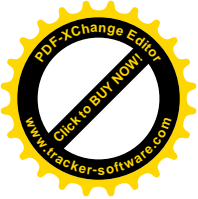
19	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/к бульоне	250	2,7/4,8	2,5/3,2	18,8/0,2	111/49,4	6,6/0,03	0,08/0,01	-	-	13,38/2,6	20,92/5	0,86/0,6	-
47	Картофель отварной с маслом	200/5	3,9	4,3	29,4	177	8,1	0,17	-	-	18,75	41,92	1,64	-
29	Рыба тушеная в томате с овощами	100	14,35	3,95	4,75	112,5	1,69	0,14	-	-	21,61	27,77	0,85	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	30,6	0,06	-	0,4	32	18	4,4	22
	Итого:	-	-	-	-	825,65	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 9 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1303,05	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10 – завтрак:													
27	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	5,2	19,9	148	0,65	0,06	-	-	135,61	18,01	0,39	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	320,6	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10– обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21



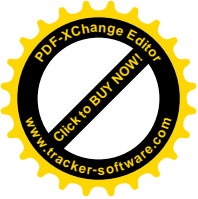
26	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	2,7	2,5	18,8	111	6,6	0,08	-	-	13,38	20,92	0,86	
49	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	9,9	0,11	-	-	44,53	42,51	1,43	-
42	Курица отварная	100	24,7	19,1	11,6	311	4,9	0,09	-	-	52,29	20,98	2,69	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
80	Йогурт	200	10	6,4	17	170	1,2	0,06	0,04	-	238	28	0,2	182
	Итого:	-	-	-	-	1135,25	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 10 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1455,85	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №11 – завтрак:													
55	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,9	8	35,7	243,3	0,49	0,13	-	-	143,77	33	0,87	-
77	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,52	0,03	-	-	108,57	21,05	0,57	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	488,7	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №11– обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7
23	Щи из свежей капусты с картофелем на м/к бульоне	250	1,7/5,07	5,6/3,4	8,4/0,27	91/51,33	12/0,03	0,5/0,01	-/-	-/-	31,82/2,73	19,09/5,25	0,7/0,62	-/-



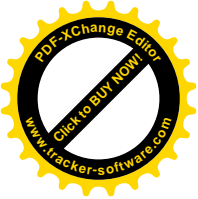
43	Плов из курицы	250	30,62	33,7 5	55,25	652,5	2,37	0,12	-	-	38,5	47,13	3,25	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,7 5	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	30,6	0,06	-	0,4	32	18	4,4	22
	Итого:	-	-	-	-	1170,58	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 11 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1659,28	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №12 – завтрак:													
56	Каша манная молочная вязкая	200/5	5,85	8,6	30	213,33	0,67	0,06	0,05	1	90,3 3	42,8	12,4	138,2
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105, 86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	458,73	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №12– обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21
18	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112	7	0,08	-	-	15,4 9	24,0 1	0,91	-
61	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	-	0,22	0,02	-	15,5 7	81	4,73	250,2



33	Гуляш	50/50	17,3	18,1	3,2	245	0,98	0,05	-	-	12,18	22,98	2,6	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0,08	-	0,4	68	26	0,6	46
	Итого:	-	-	-	-	998,78	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 12 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1457,51	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №13 – завтрак:													
51	Каша пшеничная молочная вязкая	200/5	8,77	12,9	45	320	1	0,09	0,08	1,5	135,5	64,2	3,6	207,3
84	Кисель из концентрата	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	547,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №13– обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7
21 86	Суп картофельный с бобовыми на м/к бульоне	250	5,5/4,56	5,3/3,06	16,33/0,24	135/46,2	5,81/0,03	0,23/0,01	-/-	-/-	38,08/2,45	35,3/4,72	87,18/0,56	-/-
34	Жаркое по-домашнему	200/50	25,09	25,87	24,57	477	11,4	0,21	-	-	31,04	62,86	4,67	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6



1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	0,8	0,8	19,6	94	30,6	0,06	-	0,4	32	18	4,4	22
	Итого:	-	-	-	-	1033,95	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 13 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1581,35	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №14 – завтрак:													
55	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	6,9	8	35,7	243,3	0,49	0,13	-	-	143,77	33	0,87	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105,86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
	Итого:	-	-	-	-	415,9	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №14– обед:													
12	Огурцы порциями	50	0,4	-	1,5	7,5	5	0,015	-	-	11,5	7	0,45	21
20	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,4	14,34	167,25	9,11	0,1	15	-	45,3	47,35	1,26	176,53
64	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	-	0,07	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
40	Печень по-строгановски	50/50	17,2	12,2	2,1	187	10,97	0,21	-	-	9	18,21	6,53	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,75	42,75	3,37	145,5
15,16	Фрукты в ассортименте (яблоко, апельсин, банан)	200	1,8	0,4	16,2	86	120	0,08	-	0,4	68	26	0,6	46
	Итого:	-	-	-	-	921,64	-	-	-	-	-	-	-	-



	ИТОГО ЗА 14 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1337,54	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №15 – завтрак:													
58	Каша молочная «Дружба»	200/5	6,2	8,4	32,78	232	0,52	0,11	-	-	124, 87	36,36	0,8	-
75	Кофейный напиток на молоке	200	2,9	2,8	14,9	94	0,52	0,03	-	-	105, 86	12,18	0,11	-
2	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,6	-	0,035	-	0,51	5,7	3,9	0,36	19,5
3	Сыр (порциями)	20	4,64	5,9	-	72,8	0,14	0,01	52	-	176	7	0,2	100
	Итого:	-	-	-	-	477,4	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №15– обед:													
13	Помидоры порциями	50	0,3	-	2,1	10	12,5	0,03	-	0,19	7	10	0,8	0,7
19	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,7	2,5	18,8	111	6,6	0,08	-	-	13,3 8	20,92	0,86	-
49	Рагу из овощей	200	12,1	14,5	21,1	264	9,9	0,11	-	-	44,5 3	42,51	1,43	-
42	Курица отварная	100	24,7	19,1	11,6	311	4,9	0,09	-	-	52,2 9	20,98	2,69	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	75	5,77	1,05	28,27	150,75	-	0,15	-	1,73	24,7 5	42,75	3,37	145,5
80	Йогурт	200	10	6,4	17	170	1,2	0,06	0,04	-	238	28	0,2	182
	Итого:	-	-	-	-	1137,75	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА 15 ДЕНЬ:	-	-	-	-	1615,15	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО ЗА СМЕНУ ВСЕГО:	-	-	-	-	22070,10	-	-	-	-	-	-	-	-

