

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г. Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 1

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПОРЦИОННО	25		6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	80/10		11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180		7,9	6,5	50,2	291,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83,6	82,8	10,1	2,6	45,9	247,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5		0,5		20,4	84,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			30,2	35,2	115,3	904,7
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			30,2	35,2	115,3	904,7

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ



М.З. Ильясов

Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 2

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,9	3,7	5,0	56,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ПЛОВ С КУРИНЫМ МЯСОМ	200/50		15,7	18,5	36,7	376,5
БЕДРО КУРИНОЕ	75	68,25	12	12,2	0	157,5
КРУПА РИСОВАЯ	48	47,52	3,2	0,5	34,1	153,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
МОРКОВЬ	13	9,75	0,1	0	0,7	3,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200		0,1		19,9	82,6
ЛИМОН	26,7	16,02	0,1	0	0,5	5,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	214	214	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			20,9	23,1	99,7	698,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			20,9	23,1	99,7	698,6

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 3

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,9	3,7	5,0	56,0
МОРКОВЬ	58	43,5	0,6	0	2,9	14,7
ЯБЛОКИ	18	15,84	0,1	0,1	1,6	7,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
КИСЕЛЬ	200		0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ЖАРКОЕ ИЗ ПТИЦЫ	150/50		12,2	14,7	15,5	241,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,5	1,5	0	0	0	0,0
БЕДРО КУРИНОЕ	63,74	58	10,3	10,4	0	133,9
КАРТОФЕЛЬ	138,5	90	1,7	0,4	14,3	67,2
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	11,9	10	0,1	0	0,8	4,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			17,0	18,9	73,2	535,4
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			17,0	18,9	73,2	535,4

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ



М.З. Ильясов

Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,6	54,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68	54,4	1	0,1	2,5	14,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
ГРЕЧКА С ОВОЩАМИ	120		5,8	3,1	26,3	156,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	8	6,7	0,1	0	0,5	2,6
МОРКОВЬ	20	15	0,2	0	1	5,1
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	45,3	44,9	5,5	1,5	24,8	134,2
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	76,7	76,7	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	0,6	0,6	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	2	2	0	1,6	0	14,6
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80		10,1	19,4	8,8	250,3
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/5		0,1		8,3	38,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			21,1	26,5	87,1	682,3
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			21,1	26,5	87,1	682,3

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей
им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 5

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ	60		0,9	3,7	5,0	56,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ	80/50		10,4	16,5	13,5	244,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	86,25	15,5	13,4	0	182,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/5		4,0	5,7	32,7	198,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	318,5	207	4	0,8	32,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	200				5,1	20,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			19,1	26,4	84,6	655,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			19,1	26,4	84,6	655,1

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ



М.З. Ильясов

Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ		80/10	11,4	21,5	16,4	304,6
ПОЛУФАБРИКАТ КОТЛЕТЫ	100	100	10,1	17,5	8,8	232,8
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	2	2	0	1,9	0	17,5
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	10	10	1,1	0,2	6,6	31,9
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	3	2,52	0	0	0,2	1,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	2	2	0,1	0	0,4	1,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	9	9	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ		200	0,1		8,0	32,0
СУХОФРУКТЫ (СМЕСЬ)	15	15	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			28,7	34,1	95,8	809,1
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,7	34,1	95,8	809,1

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 7

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		70/40	14,8	15,4	21,5	284,1
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	82,5	61,88	11,2	9,6	0	130,9
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
КРУПА РИСОВАЯ	15	14,85	1	0,1	10,7	48,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	15	12,6	0,2	0	1	5,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	5	5	0	4,9	0	43,7
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	5	3,75	0	0	0,3	1,3
ТОМАТНАЯ ПАСТА	9	9	0,4	0	1,6	8,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ		180	7,9	6,5	50,2	291,0
КРУПА ГРЕЧНЕВАЯ ЯДРИЦА	83	82,17	10,1	2,6	45,5	245,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	115	115	0	0	0	0,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2,5	2,5	0	0	0	0,0
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,1		8,3	38,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			33,2	29,1	108,3	837,6
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			33,2	29,1	108,3	837,6

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ



М.З. Ильясов

Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 8

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
ФРУКТЫ (ЯБЛОКИ)	100		0,4	0,4	9,8	47,0
ЯБЛОКИ	113,6	100	0,4	0,4	9,8	47,0
САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	60		0,9	3,7	5,0	56,0
МОРКОВЬ	58	43,5	0,6	0	2,9	14,7
ЯБЛОКИ	18	15,84	0,1	0,1	1,6	7,2
САХАР ПЕСОК	1	1	0	0	1	3,9
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	200/50		19,6	24,0	41,1	459,3
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
КУРЫ ПОТРОШ. 1 КАТЕГОРИИ	88	80,08	14,2	14,3	0	184,9
КАРТОФЕЛЬ	346,2	225	4,5	0,9	36,7	173,3
МОРКОВЬ	15	11,25	0,1	0	0,8	3,8
ТОМАТНАЯ ПАСТА	15	15	0,7	0	2,8	14,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
КИСЕЛЬ	200		0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,8	28,6	108,6	799,8
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ.			24,8	28,6	108,6	799,8

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 9

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	60		0,9	3,1	5,6	54,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1	1	0	0	0	0,0
МОРКОВЬ	8	6	0,1	0	0,4	2,0
КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ	68	54,4	1	0,1	2,5	14,7
ЛИМОННАЯ КИСЛОТА	0,2	0,18	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180		6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	45/45		10,7	12,6	2,6	167,0
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	49,5	49,5	0	0	0	0,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	7	7	0	6,8	0	61,0
МУКА ПШЕНИЧНАЯ ВЫСШ.СОРТ	6	6	0,6	0,1	4,1	19,4
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	13	10,92	0,2	0	0,9	4,4
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	2	2	0	0	0	0,0
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	94,8	71,1	12,8	11,1	0	150,4
ТОМАТНАЯ ПАСТА	3	3	0,1	0	0,6	3,0
ЧАЙ С САХАРОМ	200				8,0	32,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			22,2	21,6	87,6	637,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			22,2	21,6	87,6	637,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 10

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ МОРКОВНЫЙ	60		0,8	3,1	6,7	59,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	10	10	0	9,7	0	87,2
МОРКОВЬ	76,8	57,6	0,7	0,1	3,9	19,6
САХАР ПЕСОК	3	3	0	0	2,9	11,6
БИТОЧКИ ИЗ МИНТАЯ С СОУМОМ ТОМАТНЫМ	100/10		15,8	7,0	27,1	324,8
МОРКОВЬ	26	19,5	0,3	0	1,3	6,6
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА 2 СОРТ	10	10	0,9	0,1	9,5	42,2
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
РЫБА МИНТАЙ С/М Б/Г	132	95,04	14,6	0,9	0	66,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	4	4	0,4	0,1	2,6	12,8
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	12	10,08	0,1	0	0,8	4,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	10	10	0,5	0	1,8	9,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	8	8	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180/5		4,0	5,7	32,7	198,2
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
КАРТОФЕЛЬ	318,5	207	4	0,8	32,7	154,6
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	6	6	0	4,9	0	43,6
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200				5,1	20,0
ШИПОВНИК СУХОЙ	20	20	0,7	0,3	9,4	55,1
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	200	200	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			24,4	16,3	99,9	738,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			24,4	16,3	99,9	738,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ



М.З. Ильясов

Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 11

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ	60		0,7	3,1	6,6	57,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	1,8	1,8	0	0	0	0,0
СВЕКЛА	72	54	0,8	0,1	4,7	22,0
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	6	6	0	5,8	0	52,3
МЯСО КУРИНОЕ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	60/30		16,7	18,3	8,9	268,2
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	3	3	0	2,9	0	26,2
БЕДРО КУРИНОЕ	94,18	85,7	15,1	15,3	0	197,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	9	9	1	0,1	5,9	28,7
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	21	17,64	0,2	0	1,4	7,0
ТОМАТНАЯ ПАСТА	6	6	0,3	0	1,1	5,9
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	30,9	30,9	0	0	0	0,0
РИС ОТВАРНОЙ	180/10		4,6	6,5	48,0	268,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
КРУПА РИСОВАЯ	65	64,35	4,4	0,6	46,2	207,9
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
КИСЕЛЬ	200		0,1		24,4	101,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
КИСЕЛЬ (КОНЦЕНТРАТ) НА ПЛОДОВЫХ ЭКСТР.	30	30	0	0	23,2	92,6
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	190	190	0	0	0	0,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30		1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30		2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			25,9	28,4	116,2	831,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			25,9	28,4	116,2	831,5

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Многопрофильный лицей

им. Г.Курсави» Арского МР РТ

М.З. Ильясов



Меню

5 – 11 классы

ДЕНЬ 12

Наименование блюда	Выход		Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
	Брутто, г	Нетто, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
СЫР ПОРЦИОННО		25	6,6	6,7		88,0
СЫР ГОЛЛАНДСКИЙ (КРУГЛЫЙ)	26	25	5,7	7,4	0	91,0
ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ ТОМАТНОМ		80/50	10,4	16,5	13,5	244,4
ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ	115	86,25	15,5	13,4	0	182,4
ЯЙЦА КУРИНЫЕ (ШТ.)	0,13 шт.	5,233	0,7	0,6	0	8,0
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	36	36	0	0	0	0,0
ЛУК РЕПЧАТЫЙ	28	23,52	0,3	0	1,8	9,3
МАСЛО ПОДСОЛНЕЧНОЕ РАФИНИРОВАННОЕ	4	4	0	3,9	0	34,9
МУКА ПШЕНИЧНАЯ 1 СОРТ	12	12	1,3	0,2	7,9	38,3
МОРКОВЬ	10	7,5	0,1	0	0,5	2,5
ТОМАТНАЯ ПАСТА	12	12	0,6	0	2,2	11,8
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	3	3	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ		180	6,8	5,4	43,1	248,0
СОЛЬ ЙОДИРОВАННАЯ	5	5	0	0	0	0,0
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ВЫСШ.СОРТ	66	66	7,1	0,9	45,1	216,4
МАСЛО СЛАДКО-СЛИВОЧНОЕ НЕСОЛЕННОЕ	10	10	0,1	8,1	0,1	72,6
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ		200/5	0,5		20,4	84,6
ЧАЙ ЧЕРНЫЙ БАЙХОВЫЙ	2	2	0,4	0	0,8	4,9
ВОДА ПИТЬЕВАЯ	180	180	0	0	0	0,0
САХАР ПЕСОК	20	20	0	0	19,4	77,4
ЛИМОН	12	7,2	0,1	0	0,2	2,3
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ		30	1,5	0,3	13,5	66,0
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ. МИКРОНУТРИЕНТАМИ	30	30	2	0,3	12,7	61,2
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		30	2,3	0,2	14,8	70,5
ХЛЕБ ПШЕНИЧН.ФОРМОВОЙ МУКА ВЫСШ.СОРТ	30	30	2,3	0,2	15,1	71,0
			28,1	29,1	105,3	801,5
ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:			28,1	29,1	105,3	801,5