

УТВЕРЖАЮ

Директор МБОУ "Лицей Технополис"

Бацулин К.Б.

2026

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1		B2		A		D		C		Na		K		Ca		Mg		P		Fe		I		Se		F	
							мг	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг
	Понедельник, 1 неделя																																	
	Обед																																	
ЛТ-078	Уха "Ростовская"	300	18,9	13,3	15	254,8	0,21	0,2	51,55	8,7	11,77	69,4	731	142,4	47	210	1,38	30,26	36,52	419,73														
ЛПШ-10	Булгур отварной с морковью	200	9,5	5,8	47	277,9	0,12	0,1	186,1	0,1	0,27	287	295	80,81	119	217	1,83	38	1,69	7,52														
292	Курица тушеная с овощами	110	11	17,3	1,6	206,2	0,06	0,1	194,3	0,1	1,07	45	152	9,69	17	105	0,56	5,09	12,2	10,52														
42	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	4,8	20,7	0	0	0,39	0	1,19	1,26	30,5	69,81	4,6	8,6	0,76	0,01	0,03	0,72														
ЛПШ	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12	39	0,98	1,1	0	6														
71	Перец болгарский	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	0,1	250	0	200	2	163	8	7	16	0,5	3	10,2	7														
ЛПШ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35														
	Итого за Обед	965	44,9	37,1	98,1	905,1	0,55	0,4	682,6	8,8	214,3	616	1458	328,43	211	615	6,34	78,42	65,38	455,84														
	Итого за день	965	44,9	37,1	98,1	905,1	0,55	0,4	682,6	8,8	214,3	616	1458	328,43	211	615	6,34	78,42	65,38	455,84														
	Вторник, 1 неделя																																	
	Обед																																	
96	Рассольник "Ленинградский"	300	10,8	13,5	18,5	239	0,1	0,1	146	0	7,92	505	599	95,04	35	155	2,09	35,28	2,92	35,46														
6	Жаркое по-домашнему	250	29,3	33,3	21,9	504,8	0,19	0,3	18,33	0	12,42	326	1115	32,88	62	328	4,91	51,11	25,16	138,54														
ЛТ-049	Морс из клубники	200	0,1	0	4	16,7	0	0	0	0	1,8	2,76	29,7	56,11	2,1	2,9	0,16	0,3	0,11	5,4														
ЛПШ	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12	39	0,98	1,1	0	6														
71	Помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20														
ЛПШ	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35														
	Итого за Обед	905	45,3	47,5	73	901,7	0,43	0,5	297,6	0	47,14	1048	1211	215,78	136	571	9,37	90,75	33,33	209,75														
	Итого за день	905	45,3	47,5	73	901,7	0,43	0,5	297,6	0	47,14	1048	1211	215,78	136	571	9,37	90,75	33,33	209,75														
	Среда, 1 неделя																																	
	Обед																																	
71	Огулец в нарезке	100	0,8	0,1	2,6	14,8	0,03	0	10,5	0	10,5	8,4	148	24,15	15	44	0,63	3,15	0,21	17,85														
108	Суп картофельный с клецками	300	14,8	22,5	10,5	304,1	0,11	0,5	174,9	0	6,02	76	601	30,18	32	156	1,59	12,72	12,52	131,04														
19	Рис отварной	180	4,5	5	45,3	244,5	0,04	0	18,79	0,1	0	7,6	57,5	47,61	29	90	0,6	1,55	5,15	33,79														

[illegible]

Итого за Обед		825	42,3	31,9	102,2	866,2	0,25	0,3	231,3	0,2	16,9	1872	943	287,01	135	410	5,62	231,22	49,51	201,68
Итого за день		825	42,3	31,9	102,2	866,2	0,25	0,3	231,3	0,2	16,9	1872	943	287,01	135	410	5,62	231,22	49,51	201,68
Понедельник, 2 неделя																				
Обед																				
71	Отруец в нарезке																			
102	Суп картофельный с горохом	100	0,8	0,1	2,6	14,8	0,03	0	10,5	0	10,5	8,4	148	24,15	15	44	0,63	3,15	0,21	17,85
244	Плов из отварной говядины	250	22,9	6,6	28,5	264,9	0,31	0,4	126,7	0	5,21	434	880	74,51	93	266	3,67	65,29	19,79	116,56
ЛТ-052	Морс из облепихи	250	27,7	26,6	39,7	508,5	0,1	0,2	163,6	0	0,59	743	447	68,43	57	307	3,87	102,87	25,8	123,57
ПП	Хлеб пшеничный	200	0,3	1,4	6,1	38,6	0,01	0	45	0	24	0,95	48,2	58,26	7,8	2,4	0,38	0,33	0,26	3,57
ПП	Хлеб бородинский	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	150	27,9		6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	855	55,7	35,2	101,7	946,6	0,53	0,7	346	0	40,3	1398	1611	243,1	189	679	9,86	173,7	50,8	271,9
	Итого за день	855	55,7	35,2	101,7	946,6	0,53	0,7	346	0	40,3	1398	1611	243,1	189	679	9,86	173,7	50,8	271,9
Вторник, 2 неделя																				
Обед																				
92	Ши из квашеной капусты																			
302	Каша рассыпчатая (перловая)	300	6,6	17,1	14,4	237,7	0,1	0,7	165,1	0,1	29,46	78,6	929	85,13	44	101	1,4	17,31	19,38	57,87
54-5м	Котлета из курицы	220	6,5	5,4	44,7	253,3	0,06	0	19,8	0,1	0	438	107	85,03	26	209	1,2	58,67	24,39	0,21
ЛТ-080	Морс из вишни	120	22,9	5,2	16,3	203,6	0,09	0,1	7,56	0	0,75	240	275	39,5	77	173	1,65	18,4	23,44	122,85
71	Помидор в нарезке	200	0,4	0,1	6,5	28,7	0,01	0	5,91	0	3,48	8,82	123	60,77	13	15	0,25	1,16	0,05	7,53
ПП	Хлеб пшеничный	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0	133	0	25	3	290	14	20	26	0,9	2	0,4	20
ПП	Хлеб бородинский	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	150	27,9		6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	995	41,5	28,5	110,5	864,5	0,4	0,9	331,6	0,2	58,69	979	1810	302,18	196	583	6,71	99,6	72,4	218,81
	Итого за день	995	41,5	28,5	110,5	864,5	0,4	0,9	331,6	0,2	58,69	979	1810	302,18	196	583	6,71	99,6	72,4	218,81
Среда, 2 неделя																				
Обед																				
71	Отруец в нарезке																			
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	0,8	0,1	2,6	14,8	0,03	0	10,5	0	10,5	8,4	148	24,15	15	44	0,63	3,15	0,21	17,85
ЛПС-1	Картофельное пюре	250	47,5	45,5	32,2	728,8	0,25	0,4	229,8	0	10,4	140	931	53,29	67	438	4,74	16,23	41,23	369,35
ЛТ-001	Суфле из печени	180	3,5	5,4	23	155	0,14	0,1	29,49	0,1	11,94	86,1	727	41,01	33	95	1,19	19,25	0,89	49,49
42	Чай с лимоном	110	16,8	6,8	5,7	151,4	0,21	1,6	4535	0,2	12,41	144	248	26,45	18	277	5,72	16,93	28,63	218,22
ПП	Хлеб пшеничный	200	0,2	0,1	4,8	20,7	0	0	0,39	0	1,19	1,26	30,5	69,81	4,6	8,6	0,76	0,01	0,03	0,72
ПП	Хлеб бородинский	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	150	27,9		6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35
	Итого за Обед	895	72,8	58,4	93,1	1191	0,71	2,2	4806	0,3	46,44	591	2171	232,46	153	922	14,35	57,63	75,73	665,98
	Итого за день	895	72,8	58,4	93,1	1191	0,71	2,2	4806	0,3	46,44	591	2171	232,46	153	922	14,35	57,63	75,73	665,98
Четверг, 2 неделя																				

54-273	Уюел	Морковь отварная дольками	100	1,4	3,3	6,9	62,7	0,05	0,1	1322	0,1	2,18	18	182	88,55	36	53	0,67	5,45	0,14	60,09	
ЛТ-004		Суп рыбный с консервами	300	18,5	25,7	14,9	365,1	0,09	0,1	275,5	2,8	5,55	403	563	27,36	38,9	238	1,25	52,38	28,76	447,57	
204		Макароны отварные с сыром	220	14,7	19,1	52,8	442,3	0,02	0,2	108,9	0,7	0,18	730	48,8	515,13	20,3	288	0,61	44	7,28	0,06	
ЛПС-15		Куринные палочки в панировке	110	27,7	3,1	12,9	190	0,09	0,1	21,54	0,2	0,79	327	307	19,73	90,3	201	2,06	36,68	28,36	149,6	
ЛТ-049		Морс из клубники	200	0,1	0	4	16,7	0	0	0	0	1,8	2,76	29,7	56,11	2,09	2,9	0,16	0,3	0,11	5,4	
ПП		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35	
ПП		Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,3	39	0,98	1,1	0	6	
		Итого за Обед	985	66,4	51,7	116,3	1197	0,33	0,4	1728	3,8	10,5	1692	1217	724,63	204	842	6,06	140,87	69,39	673,07	
		Итого за день	985	66,4	51,7	116,3	1197	0,33	0,4	1728	3,8	10,5	1692	1217	724,63	204	842	6,06	140,87	69,39	673,07	
		Пятница, 2 неделя																				
		Обед																				
54-17с		Суп из овощей	250	1,8	4,6	10,1	89	0,06	0	123,5	0	8,5	137	323	78,24	19	45	0,68	18,9	4	25,6	
302		Речка отварная с маслом	180	10,1	6,9	44,4	280,2	0,26	0,1	19,81	0,1	0	3,09	270	55,65	148	223	4,98	2,86	16,26	19,79	
260		Гуляш из говядины	120	17,7	19,5	3,5	260	0,05	0,1	11,78	0	1,5	691	337	20,14	25	174	2,62	94,66	16,33	65,42	
37		Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	12,6	51,8	0	0	12	0	0,12	0,02	0,32	101,4	1,7	3,5	0,06	0	0	0	
71		Перец болгарский	100	1,3	0,1	4,9	25,7	0,08	0,1	250	0	200	2	163	8	7	16	0,5	3	10,2	7	
ПП		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35	
ПП		Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12	39	0,98	1,1	0	6	
		Итого за Обед	905	35,3	31,6	100,3	826,5	0,53	0,4	417,4	0,1	210,1	1044	1181	281,2	217	520	10,15	121,48	51,53	128,16	
		Итого за день	905	35,3	31,6	100,3	826,5	0,53	0,4	417,4	0,1	210,1	1044	1181	281,2	217	520	10,15	121,48	51,53	128,16	
		Суббота, 2 неделя																				
		Обед																				
81		Борщ	250	7	9,3	13,1	163,9	0,05	0,1	133,3	0	10,83	586	448	106,3	31	101	1,83	68,42	6,19	27,96	
304		Рис отварной с маслом	200	4,7	0,6	48,5	218,6	0,04	0	0	0	0	6,57	59,8	5,07	31	94	0,63	1,66	5,45	36	
295		Котлета "Школьная"	120	26,7	18,8	6,2	300,4	0,08	0,2	4,2	0	0,36	117	384	29,9	50	235	2,88	11,14	24,33	115,22	
44		Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0	0,3	0	0,04	0,66	20,7	67,28	3,8	7,2	0,73	0	0	0	
ПП		Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0	0	0	0	150	27,9	6	4,2	20	0,33	0,96	4,74	4,35	
ПП		Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12	39	0,98	1,1	0	6	
		Итого за Обед	825	42,6	29,2	97,2	822,3	0,25	0,3	138,1	0	11,23	921	999	226,32	133	496	7,38	83,28	40,71	189,53	
		Итого за день	825	42,6	29,2	97,2	822,3	0,25	0,3	138,1	0	11,23	921	999	226,32	133	496	7,38	83,28	40,71	189,53	
		Масс	Белки	Жиры	Углево	Энерг	В1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
		г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг		
		919	48,06	39,79	96,5	936,9	0,44	0,7	405	1,2	68,16	1031	540	362,85	177	634	8,36	105,88	55,78	359,19		
		Средние показатели за период	919	48,1	39,8	96,5	936,9	0,4	0,7	405	1,2	68,2	1031	540	362,9	177	634	8,4	105,9	55,8	359,2	