

Комбинат общественного питания



/В.В. Пазынин/

Примерное 12-ти дневное меню для питания детей с 12 лет и старше (8-11 класс)

В Лицее НИУ ВШЭ

Москва 2023

Основное 12-дневное меню лицей ВШЭ, завтрак и обед на 2023-24гг

| Наименование блюда | Выход в граммах | Энергетическая ценность, грамм. | | | |
|---|-----------------|---------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | ЭЦ Ккал. |
| ДЕНЬ № 1 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша молочная из хлопьев "Геркулес" | 200 | 8,64 | 11,06 | 54,30 | 352,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 570 | 16,99 | 25,03 | 98,55 | 690,16 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Щи из свежей капусты с курицей | 250 | 4,24 | 7,79 | 11,42 | 141,22 |
| Гуляш из индейки с овощами 50/50 | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,00 |
| Рис отварной | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 |
| Компот из ягодной смеси | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 31,10 | 28,62 | 139,02 | 917,02 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1470 | 48,09 | 53,65 | 237,57 | 1607,18 |
| ДЕНЬ № 2 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/20 | 200 | 25,91 | 20,28 | 66,38 | 551,98 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 570 | 35,71 | 35,58 | 111,53 | 911,14 |
| Обед | | | | | |
| Салат из капусты с огурцом | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Рассольник ленинградский с курицей и сметаной | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 |
| Тефтели мясные с рисом 100/30 | 130 | 12,84 | 10,66 | 15,25 | 209,00 |
| Гречка отварная | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 980 | 33,36 | 24,43 | 158,22 | 995,01 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1550 | 69,07 | 60,01 | 269,75 | 1906,15 |
| ДЕНЬ № 3 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 13,83 | 25,58 | 5,03 | 305,61 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |

| | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| Плоды свежие | 100 | | | | |
| ИТОГО: | 520 | 26,43 | 42,67 | 47,34 | 679,37 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп Гороховый с курицей | 250 | 4,74 | 7,66 | 13,05 | 149,80 |
| Котлета рыбная | 100 | 20,95 | 12,78 | 14,89 | 257,83 |
| Пюре картофельное | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из яблок | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 38,49 | 27,79 | 132,80 | 944,19 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1420 | 64,92 | 70,46 | 180,14 | 1623,56 |
| ДЕНЬ № 4 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 6,00 | 10,85 | 52,93 | 334,00 |
| Выпечка с повидлом | 60 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Чай с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 610 | 18,36 | 28,34 | 99,76 | 730,76 |
| Обед | | | | | |
| Салат Винегрет | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Борщ Сибирский с курицей и фасолью | 250 | 5,20 | 15,32 | 9,64 | 204,47 |
| Биточек мясной | 100 | 3,35 | 8,67 | 9,42 | 130,00 |
| Макароны отварные | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 950 | 27,48 | 32,77 | 152,88 | 1025,23 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1560 | 45,84 | 61,11 | 252,64 | 1755,99 |
| ДЕНЬ № 5 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/20 | 170 | 24,86 | 18,81 | 47,63 | 459,27 |
| Яйцо куриное 1 шт | 40 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Какао с молоком | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 560 | 33,21 | 32,78 | 91,88 | 797,43 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп лапша куриная | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| Бефстроганов из индейки 50/50 | 100 | 20,41 | 24,66 | 8,34 | 358,57 |
| Гречка отварная | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |

| | | | | | |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 41,54 | 36,22 | 157,55 | 1155,33 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1460 | 74,75 | 69,00 | 249,43 | 1952,76 |
| ДЕНЬ № 6 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 200 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 342,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Хлеб белый | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 530 | 14,95 | 28,02 | 73,44 | 607,66 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп из чечевицы овощной | 250 | 4,74 | 7,66 | 13,05 | 149,80 |
| Поджарка из курицы 50/50 | 100 | 20,95 | 12,78 | 14,89 | 257,83 |
| Картофель отварной | 180 | 4,12 | 15,78 | 33,50 | 292,50 |
| Компот из ягодной смеси | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 38,94 | 37,81 | 141,77 | 1071,99 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1430 | 53,89 | 65,83 | 215,21 | 1679,65 |
| ДЕНЬ № 7 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая молочная из геркулесовой крупы | 200 | 8,64 | 11,06 | 54,30 | 352,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 81,00 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 570 | 18,44 | 26,36 | 99,45 | 711,16 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Борщ Украинский с курицей | 250 | 4,74 | 7,66 | 13,05 | 149,80 |
| Плов с мясом птицы | 250 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,00 |
| Компот из ягодной смеси | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 870 | 27,23 | 23,33 | 96,65 | 685,66 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1440 | 45,67 | 49,69 | 196,10 | 1396,82 |
| ДЕНЬ № 8 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Каша вязкая молочная из пшенной крупы | 200 | 8,64 | 11,06 | 54,30 | 352,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Джем | 20 | 0,10 | 0,00 | 14,32 | 57,68 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |

| | | | | | |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ИТОГО: | 570 | 16,46 | 22,65 | 115,45 | 734,78 |
| Обед | | | | | |
| Салат зеленый с огурцом | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп лапша куриная | 250 | 4,24 | 7,79 | 11,42 | 141,22 |
| Котлета Домашняя | 100 | 15,37 | 10,84 | 5,34 | 198,00 |
| Гречка с овощами | 180 | 10,32 | 7,31 | 46,37 | 292,50 |
| Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 950 | 39,04 | 27,34 | 154,71 | 1048,18 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1520 | 55,50 | 49,99 | 270,16 | 1782,96 |
| ДЕНЬ № 9 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Пудинг из творога со сгущенным молоком 180/20 | 200 | 25,91 | 20,28 | 66,38 | 551,98 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 550 | 32,72 | 31,01 | 111,58 | 859,08 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп Картофельный с курицей | 250 | 1,59 | 4,99 | 9,15 | 95,25 |
| Жаркое по-Домашнему с курицей | 280 | 26,01 | 15,05 | 51,13 | 443,24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0,16 | 27,88 | 114,60 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 36,21 | 21,51 | 147,73 | 936,75 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1450 | 68,93 | 52,52 | 259,31 | 1795,83 |
| ДЕНЬ № 10 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Блинчики дрожжевые со сметаной 100/20 | 120 | 6,00 | 10,85 | 52,93 | 334,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Сыр (порциями) | 20 | 4,64 | 5,90 | 0,00 | 71,66 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 490 | 18,36 | 28,34 | 99,76 | 730,76 |
| Обед | | | | | |
| Салат Витаминный | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп Сан-Жармен овощной | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| Рыба припущенная с овощами | 75/25 | 12,84 | 10,66 | 15,25 | 209,00 |
| Картофель запеченный | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,53 | 164,70 |
| Компот из ягодной смеси | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 850 | 27,84 | 20,79 | 135,50 | 851,56 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1340 | 46,20 | 49,13 | 235,26 | 1582,32 |
| ДЕНЬ № 11 | | | | | |

| | | | | | |
|--|-------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|
| Завтрак | | | | | |
| Запеканка из творога со сгущенным молоком 180/20 | 200 | 29,25 | 22,13 | 56,04 | 540,32 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 |
| Хлеб белый | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 93,50 |
| Плоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| ИТОГО: | 550 | 32,96 | 30,20 | 100,29 | 806,82 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп Фасолевый с мясом птицы | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| Шарики куриные в томатном соусе 100/20 | 120 | 24,94 | 29,09 | 35,05 | 509,83 |
| Рис припущенный | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 |
| Компот из яблок | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 920 | 40,62 | 38,43 | 186,02 | 1272,23 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1470 | 73,58 | 68,63 | 286,31 | 2079,05 |
| ДЕНЬ № 12 | | | | | |
| Завтрак | | | | | |
| Омлет натуральный | 150 | 13,83 | 25,58 | 5,03 | 305,61 |
| Сосиска отварная | 60 | 15,90 | 24,96 | 16,58 | 354,00 |
| Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,00 |
| Плоды свежие | 100 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,60 |
| Хлеб белый | 40 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| ИТОГО: | 560 | 38,04 | 61,78 | 64,87 | 967,21 |
| Обед | | | | | |
| Овощи натуральные свежие | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 5,50 |
| Суп Паприкаш овощной | 250 | 2,20 | 2,78 | 15,39 | 106,00 |
| Котлета куриная | 100 | 13,36 | 14,08 | 3,27 | 164,00 |
| Макароны отварные | 180 | 4,37 | 5,16 | 44,00 | 239,94 |
| Компот из ягодной смеси | 200 | 0,68 | 0,28 | 20,76 | 88,20 |
| Хлеб белый | 60 | 4,74 | 0,60 | 28,98 | 140,28 |
| Хлеб черный | 60 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,88 |
| ИТОГО: | 900 | 29,06 | 23,61 | 142,99 | 881,80 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ: | 1460 | 67,10 | 85,39 | 207,86 | 1849,01 |
| ВСЕГО за 12 дней: | 9790 | 405,44 | 373,00 | 1686,98 | 11757,84 |
| СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ: | 816 | 33,79 | 31,08 | 140,58 | 979,82 |
| Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях (Сборник технических нормативов) Москва Дели плюс 2011 год. Могильный М. П.; Тутельян В. А.; Зайцева Т. А. | | | | | |
| Картоoteca блюд лечебного и рационального питания 1 том. М.А. Самсонов, И.В. Медведева, С.И. Матаев, Р.И. Чанышева, Л.А. Редзюк. | | | | | |