"Утверждаю"
Директор ООО "Мегаполис"
_____В.А.Лысенко

"Согласовано"
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарск
_____Е.М.Удодова

МЕНЮ

для питания детей в каникулярное время в период осенних каникул на базе МБОУ лицей № 1 г.Пролетарска

"26" октября 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал.	Цена блюда	№ рецептуры
Завтрак	Каша "Дружба"	200	238	30,14	418
	Оладьи с молоком сгущенным	150/20	242	43,72	733
	Чай с лимоном и с сахаром	200	60	8,00	880
Итого за завтрак:		**570**	**540**	**81,86**	
Обед	Винегрет	60	67,47	17,44	29
	Борщ с капустой и картофелем	200	133	23,57	110
	Наггетсы куриные	90	117,58	98,08	326
	Пюре картофельное	150	154,4	34,50	737
	Сок персиковый "Диас" т/п	1/200	96	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,64	6,15	
	Яблоки свежие	150	66,6	28,50	386
Итого за обед:		**910**	**775,69**	**243,24**	
Итого за день:		**1480**	**1315,69**	**325,10**	

Повар __________\

"Утверждаю"
Директор ООО "Мегаполис"
_____ В.А.Лысенко

"Согласовано"
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарск
_____ Е.М.Удодова

МЕНЮ

для питания детей в каникулярное время в период осенних каникул на базе МБОУ лицей № 1 г.Пролетарска

"27" октября 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал.	Цена блюда	№ рецептуры
Завтрак	Омлет натуральный	150	225,5	50,54	491
	Зеленый горошек консервированный	60	46,7	34,00	
	Кофейный напиток на молоке сгущенном	200	130,92	11,92	690
	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	4,10	
	Апельсины свежие	100	37,8	28,21	386
Итого за завтрак:		**550**	**534,68**	**128,77**	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	32,55	18,51	67
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	149	22,56	139
	Бефстроганов из птицы	60/60	184	90,34	423
	Каша рассыпчатая гречневая	150	188	23,77	508
	Сок яблочный "Диас" т/п	1/200	86,6	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,64	6,15	
Итого за обед:		**790**	**780,79**	**196,33**	
Итого за день:		**1340**	**1315,47**	**325,10**	

Повар _____ \ _____ \

"Утверждаю"
Директор ООО "Мегаполис"
_____ В.А.Лысенко

"Согласовано"
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарск
_____ Е.М.Удодова

МЕНЮ

для питания детей в каникулярное время в период осенних каникул на базе МБОУ лицей № 1 г.Пролетарска

"28" октября 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал.	Цена блюда	№ рецептуры
Завтрак	Паста "Альфредо"	200	335,85	53,98	455
	Салат из соленых огурцов с луком	60	32,55	21,97	118
	Масло (порциями)	10	66	16,00	66
	Какао-напиток с молоком сгущенным	200	43,9	16,10	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	4,10	
Итого за завтрак:		**510**	**572,06**	**112,15**	
Обед	Салат "Мозаика"	60	75,44	18,98	94
	Свекольник	200	178,7	22,15	54-18с
	Бризоль (отбивная из куриной грудки)	90	144,49	102,18	639
	Картофель по-деревенски	150	142,35	28,49	351
	Сок яблочно-абрикосовый "Диас" т/п	1/200	86,6	35,00	707
	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,64	6,15	
Итого за обед:		**760**	**768,22**	**212,95**	
Итого за день:		**1270**	**1340,28**	**325,10**	

Повар _____ \ _____ \

"Утверждаю"
Директор ООО "Мегаполис"
_____ В.А.Лысенко

"Согласовано"
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарск
_____ Е.М.Удодова

МЕНЮ

для питания детей в каникулярное время в период осенних каникул на базе МБОУ лицей № 1 г.Пролетарска

"29" октября 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал.	Цена блюда	№ рецептуры
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	230	200,45	33,59	311
	Вареники ленивые отварные со сметаной	150/20	290	116,12	355
	Кофейный напиток	200	78	4,82	692
Итого за завтрак:		**600**	**568,45**	**154,53**	
Обед	Салат "Степной" из разных овощей	60	38	16,66	25
	Суп-лапша домашняя	200	129,5	21,13	148
	Оладьи рубленные из птицы (натуральные)	90	172,8	94,61	371
	Рис припущенный	150	176	20,95	512
	Соус томатный с овощами	30	32	5,20	588
	Компот из смеси сухофруктов	200	112,68	5,87	639
	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,64	6,15	
Итого за обед:		**790**	**801,62**	**170,57**	
Итого за день:		**1390**	**1370,07**	**325,10**	

Повар _____ \ _____ \

"Утверждаю"
Директор ООО "Мегаполис"
_____ В.А.Лысенко

"Согласовано"
Директор МБОУ лицей № 1
г.Пролетарск
_____ Е.М.Удодова

МЕНЮ

для питания детей в каникулярное время в период осенних каникул на базе МБОУ лицей № 1 г.Пролетарска

"30" октября 2026г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность, ккал.	Цена блюда	№ рецептуры
Завтрак	Котлеты натуральные из филе птицы (отбивная)	90	167,4	100,00	495
	Макаронные изделия отварные	150	196,8	20,49	332
	Салат из свеклы	60	67,4	10,47	34
	Чай с сахаром	200	43,9	3,60	883
	Хлеб пшеничный йодированный	40	93,76	4,10	
Итого за завтрак:		**540**	**569,26**	**138,66**	
Обед	Салат из квашеной капусты с зеленым горошком	60	38	24,79	45
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	179	48,00	137
	Рыба (филе) в тесте запеченная	90	184,2	62,00	513
	Пюре картофельное	150	154,4	34,50	737
	Компот из плодов свежих (яблоки, апельсины)	200	38,37	11,00	930
	Хлеб пшеничный йодированный	60	140,64	6,15	
Итого за обед:		**785**	**734,61**	**186,44**	
Итого за день:		**1325**	**1303,87**	**325,10**	

Повар _____ \ _____ \