



ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронной подписью  
13.02.2025 09:23

директор

Федорова Лолита Анатольевна

7804140160-15-1739428593-20250213-43-4-0936-33



### Меню

7-11 лет

Сезон осень-зима

Неделя 4 день: 1

17.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ПАСТА КАРБОНАРА "ПО-ШКОЛЬНОМУ" (Сыр , Ветчина, Молоко , Вода питьевая, Макароны, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Соль)	150	10	12,2	28,3	263
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,27	0,08	14,22	58,69
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>655</b>	<b>17,64</b>	<b>18,32</b>	<b>71,5</b>	<b>524,57</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ В НАРЕЗКЕ	60	0,5	0,1	1,5	8,5
СОЛЯНКА РЫБНАЯ (Томат - паста, Рыба филе с/м, Картофель очищенный, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Соль)	200	5,6	7,2	6,4	112,8
КОТЛЕТЫ МОСКОВСКИЕ (П/Ф КОТЛЕТЫ "МОСКОВСКИЕ", Масло растительное)	100	8,53	8,4	22,4	199,33
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С ОВОЩАМИ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	150	5,82	6,45	13	133,35
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ МУЛЬТИФРУКТ	200	1,01	0,18	20,6	88,06
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,81</b>	<b>24,11</b>	<b>101,47</b>	<b>726,17</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 455</b>	<b>43,45</b>	<b>42,43</b>	<b>172,97</b>	<b>1250,74</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 2

18.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА И ПШЕНА (Пшено, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Рис, Сахарный песок, Соль)	150	5,25	6,71	30,9	204
БУТЕРБРОД С ВЕТЧИНОЙ (Батон, Ветчина)	25/15	4,76	3,87	9,88	93,88
ЧАЙ С ЛИМОНОМ И САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Лимон, Сахарный песок)	180	0,27		6,03	25,11
МАНДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	38
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	1,96	9,35	61,04
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640</b>	<b>16,78</b>	<b>16,54</b>	<b>83,16</b>	<b>551,03</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы свежие, Помидоры свежие, Соль)	60	0,6	3,12	1,5	36,6
БОРЩ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Свекла очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста квашенная, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Сметана, Соль)	200/10	4,44	6,61	10,3	120,94
ПАЭЛЬЯ С КУРИЦЕЙ (Кукуруза консервированная, Цыплята бройлер, Куркума молотая, Овощи замороженные (перец), Чеснок, ФИЛЕ цыпл.-бройлера, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Помидоры свежие, Рис, Соль, Овощи замороженные (фасоль))	240	12,52	15,6	31,08	314,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (Шиповник, плоды шиповника сушеные, Вода питьевая, Сахарный песок)	200	1	0,1	15,7	66,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>22,91</b>	<b>27,21</b>	<b>96,15</b>	<b>723,37</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>39,69</b>	<b>43,75</b>	<b>179,31</b>	<b>1274,4</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 3

19.02.2025

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ И ВАРЕНЬЕМ (Варенье, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль, П/Ф ВАРЕНИКИ С ТВОРОГОМ)	150	9,27	8,83	50,2	317,35
БУТЕРБРОД С СЫРОМ (Сыр, Батон)	30	4,1	2,8	9,5	82
ЧАЙ С САХАРОМ (Чай, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	0,18		5,85	24,12
МОЛОКО В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ М.Д.Ж. 3,2%	200	5,6	4,9	9,3	104
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>19,15</b>	<b>16,53</b>	<b>74,85</b>	<b>527,47</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ (Морковь очищенная, Капуста б/к свежая, Лимонная кислота, Лук репчатый, Масло растительное, Сахарный песок, Соль)	60	1,6	6,1	6,2	85,7
СОЛЯНКА МЯСНАЯ СО СМЕТАНОЙ (Томат - паста, Свинина, Картофель очищенный, Вода питьевая, Говядина, Лук репчатый, Масло растительное, Огурцы соленые, Сметана, Соль)	200/10	7,46	7,8	8,16	149,1
ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Масло сл-сливочное 82,5%, Мука пшеничная в/с, Сахарный песок, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	90	9,21	3,55	10,82	112,09
КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ ИЗ ОТВАРНОГО (Картофель очищенный, Масло растительное, Соль)	150	2,4	5,8	19	137,8
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,02</b>	<b>25,23</b>	<b>102,35</b>	<b>757,02</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 360</b>	<b>45,17</b>	<b>41,76</b>	<b>177,2</b>	<b>1284,49</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 4

20.02.2025 2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ОМЛЕТ С ОВОЩАМИ (Кукуруза консервированная, Яйцо, Молоко, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	150	11,29	11,48	22	236,48
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ ВИТАМИНАМИ	25	1,37	0,74	9,88	51,88
ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (Чай, Варенье, Вода питьевая)	180	0,18	0,09	13,5	55,53
ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ	125			11,25	45
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>630</b>	<b>17,04</b>	<b>16,11</b>	<b>76,13</b>	<b>517,89</b>
<b>Обед</b>					
ОГУРЕЦ НАТУРАЛЬНЫЙ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0,06	1,02	6
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ И ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Томат - паста, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Сметана, Соль)	200/10	4,46	7,21	5,34	104,22
ПЛОВ СО СВИНИНОЙ (Свинина, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Рис, Соль)	240	15,84	14,58	35,76	337,62
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ФРУКТОВ (Яблоко свежее, Мандарины свежие, Вода питьевая, Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,03	0,1	25,4	103,5
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>25,16</b>	<b>23,73</b>	<b>105,09</b>	<b>735,47</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 430</b>	<b>42,2</b>	<b>39,84</b>	<b>181,22</b>	<b>1253,36</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 5

21.02.2025

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННО-ТОМАТНЫМ. (Томат - паста, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Капуста б/к свежая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Рис, Сметана, Соль)	150	8,44	11,39	17,4	205,89
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	20	1,37	0,17	9,03	43,1
КАКАО С МОЛОКОМ (Какао порошок, Молоко, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,69	3,15	18,9	118,8
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,4	0,4	9,8	47
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,1</b>	<b>18,91</b>	<b>74,63</b>	<b>543,79</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ (Свекла очищенная, Капуста квашенная, Масло растительное, Сахарный песок)	60	0,9	4,8	4,6	65,2
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРИНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (Вермишель, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лавровый лист, Лук репчатый, Масло растительное, Соль, П/Ф ФРИКАДЕЛЬКИ КУРИНЫЕ)	200/40	7,62	3,96	23,32	159,4
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ (Яйцо, Батон, Рыба филе с/м, Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	100	9,3	8,9	3	132,9
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (Картофель очищенный, Молоко, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	3,2	5,2	19,8	139,4
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (Вода питьевая, Изюм, виноград суш. «Изюм», в.с., Лимонная кислота, Сахарный песок)	200	0,5	0,1	15	62,9
<b>Итого за Обед</b>	<b>840</b>	<b>25,87</b>	<b>24,74</b>	<b>103,29</b>	<b>743,93</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>43,97</b>	<b>43,65</b>	<b>177,92</b>	<b>1287,72</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_



**Меню  
7-11 лет  
Сезон осень-зима**

Неделя 4 день: 6

22.02.2025

2024

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>					
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ (Геркулес, Молоко, Вода питьевая, Масло сл-сливочное 82,5%, Сахарный песок, Соль)	150	5,1	5,63	18,53	144,45
БУТЕРБРОД С СЫРОМ И СВЕЖИМ ОГУРЦОМ (Сыр, Батон, Огурцы свежие)	35	4,1	4,63	9,5	96,07
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (Молоко, Кофейный напиток, Вода питьевая, Сахарный песок)	180	3,42	2,61	10,17	77,4
ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ М.Д.Ж. 2,5%	150	4,2	3,8	19,5	129
БАНАН СВЕЖИЙ	100	1,5	0,5	21	96
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>615</b>	<b>18,32</b>	<b>17,17</b>	<b>78,7</b>	<b>542,92</b>
<b>Обед</b>					
САЛАТ "МОЗАЙКА" (Кукуруза консервированная, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Масло растительное, Огурцы свежие, Соль)	60	0,9	4,5	5,5	68
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНОЙ (Картофель очищенный, Морковь очищенная, Петрушка свежая, Вода питьевая, Говядина, Горошек зелёный консерв., Капуста б/к свежая, Лук репчатый, Масло растительное, Соль)	200/10	4,26	6,01	8,14	103,34
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ПЕЧЕНИ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (Морковь очищенная, Вода питьевая, Лук репчатый, Масло растительное, Мука пшеничная в/с, Печень говяжья, Сметана, Соль)	90	7,88	5,67	3,19	95,28
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (Вода питьевая, Гречневая крупа, Масло сл-сливочное 82,5%, Соль)	150	8,3	6,3	36	233,7
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИНЕРАЛАМИ	40	2,73	0,33	18,07	86,2
БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ	50	1,62	1,45	19,5	97,93
СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	200	1	0,2	20,6	88,2
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>26,69</b>	<b>24,46</b>	<b>111</b>	<b>772,65</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1 415</b>	<b>45,01</b>	<b>41,63</b>	<b>189,7</b>	<b>1315,57</b>

Зав. производством \_\_\_\_\_