

Утверждаю
 Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска
 _____ Н.В. Акулова
 25.12.2023

Меню 10 – дневное
 Для обучающихся школы МАОУ "Лицей" г. Усинска
 возрастная категория 12 и старше

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 1													
День 1													
Завтрак													
	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	100	1,02	5,27	3,06	65,5	21	24,35	14,6	0,68	0,03	0,002	3,79
	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	20,6	22,5	35,7	427,3	291	22,3	39,85	1,9	0,07	0,01	0,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,3	12,7	61,2		5,40	5,70	1,20	0,05	0,02	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	40,8		3,60	17,40	0,80	0,04	0,02	0,00
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	377	13,29	10,99	0,10	0,06	0,24	1,000
	кондитерские изделия (вафли, пончики, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	610	26,82	30,27	121,26	868,75		78,54	94,54	5,58	0,27	0,312	5,45

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 1													
День 2													
Завтрак													
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	100	1,33	6,14	8,30	93,10	33	34,61	18,65	1,2	0,01	0,03	1,86
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	100	15,29	17,27	4,40	234,30	246	12,5	19,75	1,96	0,04	0,08	1,02
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,00	0,30	12,70	61,20		5,40	5,70	1,20	0,05	0,02	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,10	10,00	47,40		3,60	17,40	0,80	0,04	0,02	0,00
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	0,26	0	0,03	0	0	0
	Итого за день	630	24,64	29,43	95,64	743,2		73,25	221,04	10,66	0,45	0,31	2,88

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг
Неделя 1													
День5													
Завтрак													
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ	180/30	24	20,88	43,68	462,48	223	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	432	105,9	12,18	0,11	0,03	0,12	0,52
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,14	10,06	47,3		5,40	5,70	1,20	0,05	0,02	0,00
	хлеб ржаной	20	1,3	0,1	7,6	35,5		3,60	17,40	0,80	0,04	0,02	0,00
	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	100	2,83	3,3	77,33	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	550	31,13	25,72	161,02	864,68		391,21	78	3,81	0,21	0,58	1,06

Сбрник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания. Уфа ИП Полянский Ю.И 2018

Приём пищи	Наименования блюд	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
		Вес Блюда	Белки	Жиры	Углеводы				Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 2														
День 3														
Завтрак														
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	100	1,11	6,08	3,75	74,1	27	22,71	15,63	0,78	0,96	0,06	57,46	
	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ	100	20,8	16,3	3,2	244,0	250	17,26	19,72	2,12	0,03	0,08	0,06	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	180	5,04	8,62	49,20	295,20	305	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,1	71		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000	
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	442	0,26	0	0,03	0	0	0	
	Итого за день	630	32,05	31,7	103,25	825,9		59,81	82,79	5,75	1,15	0,22	59,52	

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 2													
День 4													
Завтрак													
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ	100	1,66	5,15	9,96	93,12	45	61,35	22,76	0,99	0,04	0,05	50
	БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ	100	15	21,4	15,5	316	205	22	2269	1,79	0,07	0,11	0,39
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,48	7,87	41,04	258,48	203	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,1	71		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	19,4	77,4	349	8,46	1,8	0	0,03	0,02	0
	кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4	без номера	9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	690	28,04	35,02	118	897,6		117,22	2320,13	5,9	0,33	0,25	50,39

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы			Ca	Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг
Неделя 2													
День5													
Завтрак													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,7	0,1	1,9	12		17	14	0,5	0,04	0,02	4,9
	ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ	100	14,1	11,8	10,4	205	280	31,08	26,4	1,15	0,06	0,13	0,03
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	180	4,32	5,52	45,24	247,20	323	16,88	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,6	0,4	17,0	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,3	0,2	15,1	71		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000
	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	15,00	60,00	442	0,26	0	0,03	0	0	0
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	9	11	0,03	0,02	10
	Итого за день	730	24,62	18,52	114,44	723,8		95,32	226,44	20,35	0,56	0,38	14,93

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа ИП Поляковский Ю.И 2018