

Утверждаю
 Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска
 Н.В. Акулова
 26.08.2024

Меню свободного выбора 10 – дневное
 Для обучающихся МАОУ "Лицей" г. Усинска
 возрастная категория 9-11 класс

Приём пищи	Наименования блюд	Пищевые вещества					Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
		Вес Блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Са			Mg	Fe	В1, мг	В2, мг	С, мг	
Неделя 1														
День 1														
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)														
	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100	1,02	5,27	3,06	65,5	21	24,35	14,6	0,68	0,03	0,002	3,79	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , КУРИЦЕЙ	250	6	9,75	12,87	164,12	82	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94	
	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,поянники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0	
	Итого за день	860	32,82	40,02	134,13	1032,87		107,48	115,51	6,53	0,31	0,352	13,39	
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)														
	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОРКОВЬЮ И КУКУРУЗОЙ КОНСЕР	100	2,72	7,31	9,86	116,11	40	23,9	22,7	0,93	0,08	0,08	6,35	
	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ , КУРИЦЕЙ	250	6	9,75	12,87	164,12	82	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	100	13,65	10,98	3,66	184,04	255	13,45	27,31	9,79	0,31	2,6	16,45	
	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,64	5,76	41,02	242,0	309	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71,0		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	
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10	
	Итого за день	1000	34,31	34,8	128,71	983,31		116,16	107,35	16,99	0,68	2,83	40,74	

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 1														
День 2														
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)														
	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	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250	8,0	9,37	23	208	108	14,67	19,16	0,8	0,07	0,06	5,52	
	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	
	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	980	35,47	42,1	195,97	1163,6		97,52	246,2	12,36	0,54	0,39	8,4	
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)														
	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ	100	1,66	6,14	9,46	99,6	49	31,97	16,64	0,58	0,06	0,06	32,9	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ И КУРИЦЕЙ	250	8,0	9,37	23	208	108	14,67	19,16	0,8	0,07	0,06	5,52	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	100	8,65	1,76	6,6	76,34	260	41,96	28,74	1	0,15	0,14	3,98	
	картофель отварной	180	3,48	7,56	9,72	375,96	312	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	8	2,2	0,03	0,02	10	
	Итого за день	1000	27,29	25,93	105,68	1019,5		135,84	127,77	8,29	0,58	0,43	59,69	

330

42-49

18-21

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 1													
День 2													
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	100	1,33	10,13	7,3	126,65	67	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	250	5,75	9	9	141,13	88	31,82	19,09	0,7	0,05	0,04	12
	КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	100	11,76	26,19	25,96	314,82	271	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	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	2,00	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
	КОМПОТ ИЗ ЯГОД	200	0,40	0,10	28,40	118,10	399	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	9	11	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	29,62	54,09	144,2	1114,78		149,33	120,69	18,06	0,42	0,51	27,85
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ)	100	0,66	9,96	2,32	102,26	19	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И КУРИЦЕЙ	250	5,75	9	9	141,13	88	31,82	19,09	0,7	0,05	0,04	12
	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ	180	20,8	16,2	13,1	282	298	57,52	35	1,6	0,05	0,16	3,27
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81,6		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000
	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, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА)	100	2,83	3,3	77,33	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	900	35,14	39,06	148,75	951,99		126,33	88,58	5,5	0,3	0,51	16,27

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 1													
День 4													
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	100	1,16	6,14	4,65	80,34	23	22,71	15,63	0,78	0,96	0,06	57,46
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	250	9,37	8,25	19	187,5	99	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЫ	200	23,2	29,1	24,7	453,6	259	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,30	12,7	61,2		5,40	5,70	1,20	0,05	0,02	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	10,0	47,4		3,60	17,40	0,80	0,04	0,02	0,00
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0	14,9	61,6	377	13,29	10,99	0,10	0,06	0,24	1,000
	кондитерские изделия (вафли,пояники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	860	39,13	45,89	132,35	1104,04		93,97	128,08	8,28	1,37	0,6	74,23
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	100	1,49	6,14	6,64	87,15	55	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И КУРИЦЕЙ	250	9,37	8,25	19	187,5	99	15,49	24,01	0,91	0,08	0,06	7
	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	100	18,5	26,29	8,91	344,63	267	43,35	35,77	1,85	0,08	0,15	0,38
	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	180	3,48	7,56	9,72	375,96	125	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2	0,0	14,9	61,6	442	13,29	10,99	0,10	0,06	0,24	1,000
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	1000	38,34	49,24	101,07	1256,44		144,84	149,18	9,66	1	0,64	26,66

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 1														
День 5 ОБЕД (1 ВАРИАНТ)														
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,62	8,75	16,37	167,50	96	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04	
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СТУЩЕНКОЙ	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	800	31,13	25,72	161,02	864,68		391,21	78	3,81	0,21	0,58	1,06	
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)														
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ)	100	1,66	5,15	9,96	93,12	45	61,35	22,76	0,99	0,04	0,05	50	
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С КУРИЦЕЙ	250	5,62	8,75	16,37	167,50	96	18,06	26,99	1,01	0,09	0,06	8,04	
	ПТИЦА (КУРИЦА) ОТВАРНАЯ	100	22,20	30,36	0,33	365,97	288	16,44	16,78	1,58	0,05	0,11	0,76	
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	180	5,04	8,62	49,20	295,20	305	5,48	29,94	0,62	0,04	0,03	2	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000	
	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК	200	0,10	0,10	25,10	102,00	396	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29	
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10	
	Итого за день	1000	39,92	53,98	142,86	1223,39		146,05	130,47	9,52	0,44	0,53	71,09	

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 1													
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	салат из огурцов и помидоров (замена лечо)	100	0,8	4,7	3,6	61	20	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	5,25	5,37	20,1	150,25	103	31,25	25,88	1,28	0,01	0,08	6,7
	гречка отварная	180	10,4	6,8	45,5	288	297	16,8	159,54	5,47	0,31	0,16	0
	птица в соусе	100	28,7	22,1	0,5	305	209	22,67	23,8	3,89	0,1	0,19	1,65
	чай с сахаром с лимоном	200	0,1	0,0	9,1	35,0	430	0,26	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	10,0	47,4		4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,000
	хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2		5,4	5,7	1,2	0,05	0,02	0
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	49,15	39,77	111,3	994,85		111,98	241,59	15,03	0,56	0,5	24,05
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ (ЗАМЕНА - СОЛЕННЫМИ ПОМИДОРАМИ)	100	0,8	4,7	3,6	61	№ 13	15	12,07	0,56	0,03	0,02	5,7
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРИЦЕЙ	250	5,25	5,37	20,1	150,25	103	31,25	25,88	1,28	0,01	0,08	6,7
	РАГУ ОВОЩНОЕ ИЗ ПТИЦЫ	200	17,5	22,1	17,5	345	103	23,13	44,17	3,14	0,09	0,14	2,6
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,60	0,40	17,00	81,60		7,20	7,60	1,60	0,07	0,03	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,30	0,20	15,10	71,00		6,90	9,90	0,60	0,05	0,02	0,000
	СОК	200	0,6	0,4	32,6	140,0		14,00	8,00	2,80	0,02	0,02	4,00
	кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	880	30,75	35,17	152,3	1061,25		107,08	113,62	10,88	0,29	0,33	19

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 2 ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	1,3	8,2	6,6	105		20	11,2	0,48	0,024	0,032	8
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	250	9,9	9,4	17,9	195,4	104	36,9	36,2	2,15	0,11	0,12	9
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	100	19	12,8	18,3	266	255	55,55	35,58	1,18	0,17	0,16	0,45
	картофель отварной	180	3,48	7,56	9,72	375,96	312	16,88	37,73	1,48	0,15	0,10	7,29
	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 ЯГОД	200	0,40	0,10	28,40	118,10	375	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	940	40,68	40,66	159,42	1425,46		167,65	152,71	9,31	0,664	0,69	25,03
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ	100	2,0	5,6	4,8	77,0	45	37,9	15,22	0,71	0,03	0,06	33,02
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ГОВЯДИНА)	250	9,9	9,4	17,9	195,4	104	36,9	36,2	2,15	0,11	0,12	9
	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ СО СМЕТАНЫМ СОУСОМ	100	24,1	16,8	16,2	314	282	36,87	28,35	7,57	0,28	2,04	14,86
	МАКАРОННЫЕ 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	1,5	0,1	10,0	47,4		4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	2	0,3	12,7	61,2		5,4	5,7	1,2	0,05	0,02	0
	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	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	46,58	40,57	127,44	1060,48		149,24	109,14	15,18	0,6	2,29	66,88

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 3 ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	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
	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	250	9,25	12,25	9,62	186,6	89	98,6	73,8	3,3	0,11	0,11	19,13
	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
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	41,7	44,35	122,67	1059,5		174,41	164,59	11,25	1,29	0,35	88,65
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	100	1,5	3,5	7,4	67	30	17,89	18,17	0,56	0,06	0,04	2,86
	ЩИ ЗЕЛЕННЫЕ СО ШПИНАТОМ И КУРИЦЕЙ	250	9,25	12,25	9,62	186,6	89	98,6	73,8	3,3	0,11	0,11	19,13
	рулет с луком и яйцом	100	13,1	9,1	8,7	169	123	45,76	27,77	1,84	0,09	0,19	0,73
	макароны отварные	180	6,48	7,87	41,04	258,48	203	11,31	9,07	0,92	0,07	0,02	0,00
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,5	0,1	10,0	47,4		4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,000
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	12,7	61,2		5,4	5,7	1,2	0,05	0,02	0
	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		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	960	35,53	35,12	155,26	1079,48		183,73	130,74	8,56	0,4	0,39	19,86

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 4 ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	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
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	2,6	4,3	11,6	96	113	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
	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
	ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47		16	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	30,64	39,32	129,6	993,6		128,83	2327,31	6,31	0,35	0,28	50,99
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЕЦЫ	100	1,3	8,2	6,6	105		20	11,2	0,48	0,024	0,032	8
	СУП-ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	250	2,6	4,3	11,6	96	113	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6
	плов с мясом	200	20,6	22,5	35,7	427,3	291	22,3	39,85	1,9	0,07	0,01	0,66
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,5	0,1	10,0	47,4		4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,000
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		5,4	5,7	1,2	0,05	0,02	0
	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,10	25,10	102,00	396	14,62	8,5	0,92	0,07	0,21	0,29
	кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка)	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	880	29,8	37,5	148,1	1051,3		88,13	85,03	6,21	0,284	0,332	9,55

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 5													
ОБЕД (1 ВАРИАНТ)													
	ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ	100	0,7	0,1	1,9	12		17	14	0,5	0,04	0,02	4,9
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	250	2	5,1	13,7	108	80	28,27	24,9	1,21	0,05	0,05	4,84
	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	8	2,2	0,03	0,02	10
	Итого за день	980	26,62	23,62	128,14	831,8		123,59	250,34	12,76	0,61	0,43	19,77
ОБЕД (2 ВАРИАНТ)													
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ И ЛУКА	100	1,6	5	7,6	83	47	48,05	14,46	0,59	0,02	0,03	26,75
	СВЕКОЛЬНИК С КУРИЦЕЙ	250	2	5,1	13,7	108	80	28,27	24,9	1,21	0,05	0,05	4,84
	ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ ИЗ КУРИЦЫ	180	19,3	19,9	18,9	334	259	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	1,5	0,1	10,0	47,4		4,60	6,60	0,40	0,03	0,01	0,000
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61,2		5,4	5,7	1,2	0,05	0,02	0
	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		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0
	Итого за день	860	28,1	32,4	128,7	923,4		128,26	107,81	7,89	0,36	0,33	40,36

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