

Утверждаю
 Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска

_____ Н.В. Акулова
 28.12.2024 №539

Меню свободного выбора 10 – дневное
 Для обучающихся МАОУ "Лицей" г. Усинска
 возрастная категория 5-11 класс

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													
ОБЕД													
закуска	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
	салат из капусты с морковью (замена лечо)	100	1,66	5,15	9,96	93,1	45	61,35	22,76	0,99	0,04	0,05	50
	салат картофельный с морковью и кукурузой	100	2,72	7,31	9,86	116,1	40	23,9	22,7	0,93	0,08	0,08	6,35
1 блюдо	борщ с капустой и картофелем	250	6	9,75	12,87	164,12	82	28,94	20,97	0,95	0,04	0,04	7,94
	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
гор.блюдо	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
	макароны отварные+печень по строгановски	280	20,29	16,74	44,68	426	255-309	24,76	36,38	10,71	0,38	2,62	16,45
	пюре картофельное+птица в соусе	280	32,18	29,66	10,22	681	209-312	39,55	61,53	5,37	0,25	0,29	8,94
	хлеб ржано-пшеничный	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
	компот из с/ф	200	0,0	0,0	19,4	77,4	349	8,46	1,80	0,00	0,03	0,02	0,00

напиток	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
---------	---------------	-----	-----	-----	------	------	-----	-------	-------	------	------	------	-------

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													
ОБЕД													
закуска	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
	салат из помидоров (замена соленые помидоры)	100	1,16	6,14	4,65	80,34	23	22,71	15,63	0,78	0,96	0,06	57,46
	салат витаминный	100	1,66	6,14	9,46	99,60	49	31,97	16,64	0,58	0,06	0,06	32,9
1 блюдо	суп картофельный с клецками	250	8,0	9,37	23	208	108	14,67	19,16	0,8	0,07	0,06	5,52
	щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	5,8	9	9	141,13	88	31,82	19,09	0,7	0,05	0,04	12
гор.блюдо	каша гречневая с маслом+гуляш из говядины	280	19,61	22,79	49,64	569,00	246-323	29,38	179,29	7,43	0,35	0,24	1,02
	картофель отварной+котлеты мясные	280	21,98	33,85	18,63	720,59	312-271	60,23	73,5	3,33	0,23	0,25	7,67
	рис отварной+тефтели рыбные	280	13,69	17,27	50,96	371,54	260-305	47,44	58,68	1,62	0,19	0,18	5,98
	хлеб ржано-пшеничный	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

напиток	чай с сахаром	200	0,20	0,10	15,00	60,00	430	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

Приём пищи	Наименования блюд	Вес Блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры	Минеральные элементы, мг			Витамины		
			Белки	Жиры	Углеводы	Са			Mg	Fe	B1, мг	B2, мг	C, мг	
Неделя 1														
День 3														
ОБЕД														
закуска	винегрет овощной	100	1,33	10,13	7,3	126,65	67	23,23	16,16	0,67	0,03	0,03	5,18	
	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	
	огурцы порционные свежие (замена солеными огурцами)	100	0,66	9,96	2,32	102,26	19	20,49	11,69	0,53	0,02	0,03	3,84	
1 блюдо	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	
	суп лапша по-домашнему с курицей	250	2,6	4,3	11,6	96	113	11,61	7,18	0,41	0,02	0,03	0,6	
гор.блюдо	макароны отварные с маслом+котлеты домашнии	280	18,24	34,06	64	573,03	271-203	54,66	44,84	2,77	0,15	0,17	0,38	
	плов из курицы	200	20,6	22,5	35,7	427,3	291	22,30	39,85	1,90	0,07	0,01	0,66	
	пюре картофельное+курица отварная	280	25,68	37,92	10,05	741,93	312-288	33,32	54,51	3,06	0,20	0,21	8,05	
	хлеб ржано-пшеничный	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	
напиток	чай с лимоном	200	0,20	0,00	14,90	61,60	377	13,29	10,99	0,10	0,06	0,24	1,00	
	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	
	кондитерские изделия	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0	

	Итого за день	2070	81.46	135.07	255.97	2770		258.94	253.98	14.52	0.81	1.05	37.7

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 4 ОБЕД														
закуска	салат из свежих помидоров (замена солеными помидорами)	100	1,16	6,14	4,65	80,34	23	22,71	15,63	0,78	0,96	0,06	57,46	
	салат картофельный с горошком и огурцом	100	1,8	6,2	9,21	99,5	42	15,9	18,8	0,74	0,083	0,049	13,043	
	салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,49	6,14	6,64	87,15	55	25,73	15,18	0,92	0,01	0,02	0,99	
1 блюдо	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	
	щи зеленые 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	
гор.блюдо	жаркое по-домашнему	250	23,2	29,1	24,7	453,6	259	23,88	48,35	3,59	0,16	0,18	8,77	
	макароны отварные с маслом+биточки куриные	280	21,5	29,27	56,54	574,48	205-203	33,31	31,76	2,71	0,14	0,13	0,39	
	рис припущеный+рыба отварная	280	14,4	12,53	49,65	369,2	305-226	33,31	42,74	0,94	0,07	0,06	2,34	
	хлеб ржано-пшеничный	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	
напиток	чай с лимоном	200	0,2	0	14,9	61,6	377	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	

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													
День5 ОБЕД													
закуска	салат из капусты с морковью (замена лечо)	100	1,66	5,15	9,96	93,12	45	61,35	22,76	0,99	0,04	0,05	50
	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
1 блюдо	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
	суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	98	35,88	14,18	0,58	0,043	0,033	9,88
гор.блюдо	запеканка из творога	210	24	20,88	43,68	462,48	223	266,71	36,72	0,8	0,07	0,4	0,54
	макароны отварные с маслом+тефтели мясные	280	14,8	13,89	51,1	387,48	203-279	37,16	27,36	2,73	0,14	0,11	0,71
	рис приущеный+кура отварная	280	27,24	38,98	49,53	661,17	305-288	21,92	46,72	2,2	0,09	0,14	2,76
напиток	сок	200	0,6	0,4	32,6	140		14	8	2,8	0,02	0,02	4
	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	60	1,7	2	46,4	212,4		9,6	6	0,9	0,02	0,02	0