Утверждаю
Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска
Подписано цифровой подписью:
Акулова Наталья Владимировна
_____ Н.В. Акулова
06.05.2024

Меню 12-дневное (1 неделя)
для обучающихся МАОУ "Лицей" г. Усинска
возрастная категория от 12 лет

№ р-р	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Mg	Fe
	День первый (1 неделя)											
	Завтрак											
311	каша молочная из хлопьев овсяных	250	8,6	10,7	39,1	290,2	3,4	60	1,97	315	100,8	3,42
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	100	0,24	22	4,8	1
685	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	11,73	2,13
	Итого	570	**16,57**	**22,79**	**63,74**	**529,04**	**3,4**	**200,27**	**2,65**	**359**	**121,53**	**6,9**
	Обед											
	Огурецы солёные порционные	100	0,8	0,1	1,7	11	10	0,06	0,03	25	40	14
62	суп картофельный с домашней лапшой	250	2,8	2,7	17,9	106	0,08	0,06	6,6	14,78	20,93	0,85
492	плов из курицы	200	19,6	28,3	31,6	466	0,07	0,1	0,66	22,3	39,85	1,9
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	4,6	5	0,62
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	4,6	6,6	0,22

310	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	5,84	33	0,96
	Итого	810	**27,06**	**31,82**	**118,01**	**872,12**	**10,21**	**1,02**	**7,29**	**77,12**	**145,38**	**18,55**
	Итого за день	1380	**43,63**	**54,61**	**181,75**	**1401,16**	**13,61**	**201,29**	**9,94**	**436,12**	**266,91**	**25,45**

	День второй (1 неделя)											
	Завтрак											
297	каша молочная пшенная	250	8,7	6,2	40,1	260,54	0	7	3,8	5,5	51,2	3,28
692	напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	158,67	29,33	2,4
15	сыр порциями	40	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	178	7	0,2
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	Итого	570	**18,7**	**22,26**	**84,19**	**623,4**	**0,04**	**48,61**	**56,24**	**350,57**	**91,73**	**6,23**
	Обед											
47	Салат из квашеной капусты	100	1,7	5	8,4	85,7	19,8	0	0,022	52,2	33,9	16,1
139	суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	0,22	0,08	4,66	32,65	39,84	2,31
259	жаркое по-домашнему	250	19,3	19,9	18,9	334	0,16	0,18	8,77	23,88	48,35	3,59
350	компот из ягод с витамином С	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	11,8	6,72	0,35
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	4,6	5	0,62
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	4,6	6,6	0,22
	Итого	860	**30,16**	**24,11**	**84,35**	**690,04**	**0,427**	**14,06**	**13,43**	**77,53**	**106,51**	**7,09**
	Итого за день	1430	**50,96**	**46,93**	**216,27**	**1532,9**	**0,467**	**62,67**	**69,67**	**428,1**	**198,24**	**13,32**

	День третий (1неделя)											
	Завтрак											
311	каша молочная дружба	250	8,3	9,2	42,3	256	0,92	0,86	0,64	198,2	40,1	2,6
686	чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	15,33	12,27	2,13
15	сыр порциями	40	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	178	7	0,2
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	Итого	570	**8,83**	**9,2**	**52,17**	**505,26**	**0,92**	**2,99**	**0,64**	**213,53**	**52,37**	**4,73**
	Обед											
71	огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	0,1	14,1	0,03	10	0	23	14	0,6
34	свекольник	250	2	5,1	13,7	108	0,05	0,05	4,84	28,27	24,9	1,21
	макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92
290	птица тушёная в соусе	100	28,7	22,1	0,5	305	0,1	0,19	1,65	22,67	3,89	0,1
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	4,6	5	0,62
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	4,6	6,6	0,22
310	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	5,84	33	0,96
	Итого	890	**41,96**	**32,72**	**120,51**	**946,22**	**0,31**	**11,06**	**6,49**	**100,29**	**96,46**	**4,63**
	Итого за день	1460	**50,79**	**41,92**	**172,68**	**1451,48**	**1,23**	**14,05**	**7,13**	**313,82**	**148,83**	**9,36**

	День четвертый (1 неделя)											
	Завтрак											
311	каша молочная рисовая	250	5,8	9,1	32,2	200,7	0,09	0,19	0,94	154,2	31,15	0,54
693	какао с молоком	200	5,09	3,54	17,58	118,6	1,59	0,24	0	152	21	0,48
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	100	0,24	22	4,8	1
	Итого	570	**18,33**	**24,73**	**64,95**	**518,14**	**1,68**	**140,43**	**1,62**	**336,6**	**61,15**	**2,37**
	Обед											
71	огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	0,1	14,1	0,03	10	0	23	14	0,6
132	рассольник	250	2,6	6,2	18,5	142	0,09	0,06	8,04	18,06	26,99	1,01
203	картофель отварной	180	3,5	3,9	26,5	159	0,15	0,1	7,29	16,88	37,73	1,48
83	котлеты рыбные	100	19	12,8	18,3	266	0,17	0,16	0,45	55,55	35,58	1,18
	сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	14	8	2,8
	хлеб ржаной	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	9,2	10	1,24
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	9,2	13,2	0,44
	Итого	890	**32,3**	**24,04**	**122,66**	**853,18**	**0,54**	**14,32**	**15,78**	**145,89**	**145,5**	**8,75**
	Итого за день	1460	**50,63**	**48,77**	**187,61**	**1371,32**	**2,22**	**154,75**	**17,4**	**482,49**	**206,65**	**11,12**

	День пятый (1 неделя)											
	Завтрак											
160	суп молочный с макаронными изделиями	250	7,4	7,2	21,6	198	3,4	58	1,83	135,61	18,01	0,39
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	сыр порциями	40	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	178	7	0,2
685	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	11,73	2,13
	Итого	570	**14,33**	**20,59**	**45,96**	**445,66**	**3,41**	**98,41**	**54,27**	**335,61**	**40,94**	**3,07**
	Обед											
20	салат из св.огурцов и помидоров	100	0,8	4,7	3,6	61	0,03	0,02	5,7	15	12,07	0,56
124	щи из св.капусты	250	1,7	5,6	8,4	91	0,05	0,04	12	31,82	19,09	0,7
297	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	0	16,88	159,54	5,47
99	котлеты мясные	100	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	43,35	35,77	1,85
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	4,6	6,6	0,22
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	4,6	5	0,62
№ 326	Кисель из свежих ягод	200	0,31	0	39,4	160	0,01	2	780	21	187	18
	Итого	890	**36,51**	**35,82**	**133,85**	**1012,74**	**0,52**	**2,37**	**798,08**	**137,25**	**425,07**	**27,42**
	Итого за день	1460	**50,84**	**56,41**	**179,81**	**1458,4**	**3,93**	**100,78**	**852,35**	**472,86**	**466,01**	**30,49**

	День шестой (1 неделя)											
	Завтрак											
208	лапшевник с творогом	250	18,21	17,3	54,93	420,4	1,003	1,09	3,8	257,29	263,7	40,44
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	8,4	4,2	0,35
	кондитерские изделия	40	5,8	4,6	0,28	62,84	0	100	0,24	76,8	4,8	1
692	кофейный напиток	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11
	Итого	570	**29,57**	**32,19**	**88,6**	**728,24**	**1,033**	**141,21**	**5**	**448,35**	**284,88**	**41,9**
	Обед											
71	винегрет	100	0,9	7,1	4,4	86	2,6	2,79	8,4	18,48	0,13	0,54
138	суп с крупой	250	2,6	2,5	19,3	112	0,08	0,06	7	15,49	24,01	0,91
№ 300	суфле из куры с рисом	180	22,8	37,92	4,32	429	2,07	230,4	0,12	93	168,21	25,5
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	4,6	6,6	0,22
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	4,6	5	0,62
310	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	5,84	33	0,96
	Итого	790	**30,16**	**48,24**	**94,83**	**916,12**	**4,81**	**234,05**	**15,52**	**142,01**	**236,95**	**28,75**
	Итого за день	1360	**59,73**	**80,43**	**183,43**	**1644,36**	**5,843**	**375,26**	**20,52**	**590,36**	**521,83**	**70,65**