## Утверждаю Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска

	Н.В. Акулова
06.05.2024	

## Меню 12-дневное (1 неделя) для обучающихся МАОУ "Лицей" г. Усинска возрастная категория от 7 до 11 лет

	Наименование	Macca	ПИ	щевые в	-ва	гет кая эст ь		витаминь	I	минера	льные ве	щества			
№ р-р	блюда	порции	Б	Ж	У	Энергет ическая ценност ь	B1	B2	C	Ca	Mg	Fe			
				)	<b>День</b> п	ервый (1 н	неделя	)							
	Завтрак														
311	каша молочная из хлопьев овсяных	180	7,2	9,1	31,5	260,3	2,6	40	1,07	277	99,5	2,62			
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	500	15,17	21,19	56,14	499,14	2,6	180,27	1,75	321	120,23	6,1			
						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			

	Итого за день	1310	42,23	53,01	174,15	1371,26	12,81	181,29	9,04	398,12	265,61	24,65
	Итого	810	27,06	31,82	118,01	872,12	10,21	1,02	7,29	77,12	145,38	18,55
310	компот из с/ф	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	5,84	33	0,96
	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

				,	День вт	горой (1 і	неделя)					
					,	Завтрак	•					
297	каша молочная пшенная	180	7,3	4,3	38,27	220,98	0	5	2,9	4,1	45	2,58
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	500	17,3	20,36	82,36	583,84	0,04	46,61	55,34	349,17	85,53	5,53
						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-	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	1360	50,96	46,93	216,27	1532,9	0,467	60,67	68,77	426,7	192,04	12,62

					День т	ретий (1н	еделя)					
						Завтрак	- <del> </del>					
311	каша молочная дружба	180	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,16	0,46	177,9	31,94	1,61
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	500	7,03	7,3	41,77	462,26	0,12	2,29	0,46	193,23	44,21	3,74
						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	1390	48,99	40,02	162,28	1408,48	0,43	13,35	6,95	293,52	140,67	8,37

				Де	ень чет	<b>вертый (</b> 1	1 недел	(я)				
				, ,		Завтрак						
311	каша молочная рисовая	180	4,5	7,2	27,6	194	0,05	0,14	0,48	111,4	25,29	0,38
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	500	17,03	22,83	60,35	511,44	1,64	140,38	1,16	293,8	55,29	2,21
						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	22.2	24.04	122.66	052.10	0,54	14,32	15,78	145,89	145,5	8,75
	+		32,3	24,04	122,66	853,18	<del>'</del>					
	Итого за день	1390	49,33	46,87	183,01	1364,62	2,18	154,7	16,94	439,69	200,79	10,96

					День п	ятый (1 н	еделя)					
					'	Завтрак						
160	суп молочный с макаронными изделиями	180	5,5	5,2	19,9	148	2,6	40	1,07	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	500	12,43	18,59	44,26	395,66	2,61	80,41	53,51	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	1390	48,94	54,41	178,11	1408,4	3,13	82,78	851,59	472,86	466,01	30,49

					День ш	естой (1 і	неделя	)							
	Завтрак														
208	лапшевник с творогом	200	15,62	14,82	49,05	392,14	0,098	1,2	2,38	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	520	26,98	29,71	82,72	699,98	0,128	141,32	3,58	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	1310	57,14	77,95	177,55	1616,1	4,938	375,37	19,1	590,36	521,83	70,65			