

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

№ п-р	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
День первый (1 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												
	Огурцы 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

День четвертый (1 неделя)												
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	32,3	24,04	122,66	853,18	0,54	14,32	15,78	145,89	145,5	8,75
	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 шестой (1 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 курицы 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