

Утверждаю
Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска

Н.В. Акулова

06.05.2024

Меню 12-дневное (2 неделя)
для обучающихся МАОУ "Лицей" г. Усинска
возрастная категория от 7 до 11 лет

№ р-р	Наименование блюда	Масса порции	пищевые в-ва			Энергетическая ценность	витамины			минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Mg	Fe
День первый (2 неделя)												
Завтрак												
309	каша кукурузная молочная вязкая	250	7,9	8,4	53,4	310	0,72	0,91	0,61	100,2	15,72	0,15
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	22,5	4,2	0,35
	сыр порциями	40	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	100	7	0,2
685	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	22,13	11,73	2,13
	Итого	570	14,8	21,8	77,76	557,66	0,73	41,3	53,1	245	38,65	2,83
Обед												
71	огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	0,1	14,1	0,03	10	0	23	14	0,6
135	суп из овощей	250	1,8	4,2	10,7	22	0,07	0,05	8,52	21,34	20,5	0,75
227	макароны отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	11,31	9,07	0,92
279	тефтели	100	11,4	16,2	13,4	246	0,03	0,05	0,47	11,82	17,72	0,76
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	21,2	5	0,62
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	17,4	6,6	0,22
631	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	46	33	0,96
	Итого	890	24,5	25,9	130,41	801,22	0,26	10,9	8,99	152	105,89	4,83
	Итого за день	1460	39,3	47,7	208,17	1358,9	0,99	52,2	62	397	144,54	7,66

День второй (2 неделя)												
Завтрак												
297	каша молочная пшеничная	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	132	29,33	2,4
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	22,5	4,2	0,35
	кондитерские изделия	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	100	0,24	76,8	4,8	1
	Итого	570	19,7	21	84,47	614,58	0,03	48,5	4,24	160	84,73	6,03
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
64	суп с клёцками	250	2,4	2,3	14,5	93	0,06	0,05	4,6	12,23	15,97	0,66
325	кабачки тушеные в сметане	180	1,9	8,2	12,4	140,2	0,1	0	11,8	40,7	17,3	0
272	котлеты мясные	100	15	15,4	12,6	250	0,8	0	0	12	24	2
350	компот из ягод	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	9,2	6,72	0,35
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	21,2	5	0,62
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	17,4	6,6	0,22
	Итого	890	22,3	26,4	73,45	637,24	1,01	13,9	16,4	113	75,59	3,85
	Итого за день	1460	51	46,9	216,27	1532,9	1,04	62,3	20,6	273	160,32	9,88

День четвертый (2неделя)												
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	124,5	21	0,48
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	22,5	4,2	0,35
	яйцо отварное	40	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	13,6	11,73	2,13
	Итого	570	13,78	20,13	74,14	495,3	1,68	40,7	1,38	314,8	68,08	3,5
Обед												
45	салат из квашеной капусты	100	1,6	5	7,6	83	0,02	0,03	26,75	48,05	14,46	0,59
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
297	каша гречневая	180	10,4	6,8	45,4	288	0,83	0,16	0	16,88	159,54	5,47
290	птица тушеная в соусе	100	28,7	22,1	0,5	305	0,1	0,19	1,65	22,67	3,89	0,1
	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	42,4	10	1,24
	хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,3	93,52	0,04	0	0	34,8	13,2	0,44
	Итого	890	49,9	37,6	130,66	1054,1	1,13	4,44	35	194	230,02	11,49
	Итого за день	1460	63,7	57,8	204,8	1549,4	2,81	45,1	36,4	508	298,1	14,99

День пятый (2нееля)

Завтрак

240	вареники ленивые	250	34	20,3	32,7	420	248,6	40,85	1,58	0,1	0,34	0,27
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	22,5	4,2	0,35
	сыр порциями	40	4,04	5,9	0	71,66	0,01	0,14	52	100	7	0,2
685	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	22,13	11,73	2,13
	Итого	570	40,9	33,7	57,06	667,66	249	81,3	54	145	23,27	2,95

Обед

71	огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	0,1	14,1	0,03	10	0	23	14	0,6
102	суп картофельный с горохом	250	7,9	3,7	31,5	202	0,22	0,08	4,66	32,65	39,84	2,31
203	картофель отварной	180	3,5	3,9	26,5	159	0,15	0,1	7,29	16,88	37,73	1,48
229	рыба тушеная в томате с овощами	100	10,2	5,3	3	100,1	0,1	0,6	1,5	31	28	0,8
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	17,4	6,6	0,22
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	21,2	5	0,62
631	компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	46	33	0,96
	Итого	890	26,3	13,7	127,91	764,32	0,56	11,6	13,5	188	164,17	6,99
	Итого за день	1460	67,2	47,4	184,97	1432	249	92,8	67,5	333	187,44	9,94

День шестой (2нееля)												
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
1	бутерброд с маслом	80	2,36	7,49	14,89	136	0	40	0,44	22,5	4,2	0,35
	кондитерские изделия	40	5,08	4,6	0,28	62,84	0	100	0,24	76,8	4,8	1
685	чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	22,13	11,73	2,13
	Итого	570	16,3	21,3	66,94	494,84	0,92	141	1,32	320	60,83	6,08
Обед												
71	огурцы свежие порционные	100	0,8	0,1	0,1	14,1	0,03	10	0	23	14	0,6
89	щи зеленые	250	1,1	6	8,2	91,4	0	0	2,4	13,6	8,9	0,5
298	голубцы ленивые	160	12	23,5	22	348,9	0,3	17,8	0	15,4	40,3	2,2
	хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,65	46,76	0,02	0	0	17,4	6,6	0,22
	хлеб ржаной	30	1,12	0,22	9,9	45,98	0,02	0	0	21,2	5	0,62
350	компот из ягод	200	0,26	0,09	14,4	61,3	0,007	13,8	0	9,2	6,72	0,35
	Итого	770	16,9	30,1	64,25	608,44	0,38	41,6	2,4	99,8	81,52	4,49
	Итого за день	1340	33,1	51,4	131,19	1103,3	1,3	183	3,72	419	142,35	10,57