

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	Са	Mg	Fe
День первый (2 неделя)												
Завтрак												
309	каша кукурузная молочная вязкая	180	6,4	7,2	42,8	263	0,03	0,11	0,42	95,58	10,84	0,10
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	500	13,3	20,6	67,16	510,66	0,04	40,5	52,9	240	33,77	2,78
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	1390	37,8	46,5	197,57	1311,9	0,3	51,4	61,9	392	139,66	7,61

День второй (2 неделя)												
Завтрак												
297	каша молочная пшеничная	180	7,3	4,3	38,27	220,98	0	5	2,9	131	45	2,58
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	500	18,3	19,1	82,64	575,02	0,03	46,5	3,34	286	78,53	5,33
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	1390	51	46,9	216,27	1532,9	1,04	60,3	19,7	398	154,12	9,18

День четвертый (2неделя)												
Завтрак												
302	каша молочная рисовая	180	4,5	7,2	27,6	194	2,6	40	1,07	394,3	99,5	2,62
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	500	12,48	18,23	69,54	488,6	4,19	80,51	1,51	554,9	136,43	5,58
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	1390	62,4	55,9	200,2	1542,7	5,32	85	36,5	748	366,45	17,07

День пятый (2нееля)

Завтрак

240	вареники ленивые	180	26	16	25,1	352	207,2	30,93	0,96	0,07	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	500	32,9	29,4	49,46	599,66	207	71,3	53,4	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	1390	59,2	43,1	177,37	1364	208	82,9	66,9	333	187,44	9,94

День шестой (2нееля)												
Завтрак												
311	каша молочная дружба	180	6,5	7,3	31,9	213	0,12	0,16	0,46	177,9	31,94	1,61
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	500	14,5	19,4	56,54	451,84	0,12	140	1,14	299	52,67	5,09
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	1270	31,3	49,5	120,79	1060,3	0,5	182	3,54	399	134,19	9,58