

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ лицей № 1
Боженко И.А.



Утверждено:

Директор ООО «Общепит»
Туркина Н.Н.



Примерное десятидневное меню

Для обучающихся 5-11 классов МБОУ лицей № 1 г. Цимлянска

Используемая литература:

Сборник тех. нормативов под редакцией В.Т. Лапшиной 2004г; Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна 2017 г.; Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях:

Пособие- М. Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора 2022 г

Завтрак (7- 11 лет)

1-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска отварная	413/2004 Л	80	8,9	21,8	1,3	213,0				0,48	26,9	78,88	8,48	0,96
Картофельное пюре	520/2004 Л	150	3,15	8,25	21,75	189,0	1,16	3,75	50	0,15	62,7	76,95	26,70	0,86
Свекла отварная, зеленый горошек консерв.	556/2004 Л	60	1,24	0,12	3,8	24,6	0,035	2,51	9,39		15,8	28	12	0,59
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,20	19,8	0,66
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,00	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		550	18,05	30,77	70,85	624,9	1,255	6,53	59,39	1,41	132,8	258,16	78,71	5,2

Цена: 74,60

2-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор.	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Котлета рубл. из птицы с соусом	499/2004 Л	80/20	14,3	14,1	11,3	198,0	0,063	0,83	21,92	0,6	45,05	77,38	22,6	1,76
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	150	8,6	7,8	42,6	171,0	0,20		40		14,6	210,0	140,0	5,01
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0	0,024	7,42		1,434	98,4	34,00	10,36	0,414
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Компот из сухофруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,00	31,4	124,0	0,02	1,5		0,20	58	46,0	33,00	0,96
Итого		565	29,26	27,9	119,42	706,3	0,367	9,75	61,92	3,014	229,85	419,58	225,76	8,804

Цена: 74,60

3-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Птица туш.в смет. соусе	493/2004 Л	75/30	14,12	11,25	1,45	153	0,03	0,1	23,1	0,35	32,90	87,15	13,30	7,70
Каша пшеничная с маслом сливочным	508/2004 Л	150	4,5	6,15	24,9	250,5	0,12		39,4		24,05	158,97	34,22	2,69
Овощи в нарезке (помидор свежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8	0,04	15	79,8	0,36	8,4	16	12	0,54
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,0	15,2	60,0		2,73			15,33	23,2	12,27	2,13
Итого		575	23,96	18,0	72,88	614,6	0,25	17,83	142,3	1,49	94,48	337,52	91,59	13,72

Цена: 74,60

4-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Запеканка творожно-рисовая со сгущенным молоком	315/2004 Л	180/20	25,5	22,6	23,3	406	0,06	0,56	64,38	1,6	360,9	301,8	33,6	0,9
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190	0,02	1,6			143	111,11	25,56	2
Фрукты (апельсин)**	Пром.	100	0,9	0,2	9,8	38	0,04	60		0,26	40	23	13	2,86
Итого		500	31,3	27,8	65,6	634	0,12	62,16	64,38	1,86	543,9	435,91	72,16	5,76

Цена: 74,60

5-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Каша манная молочная с маслом и сахаром	302/2004 Л	250/5/10	6,3	7,09	44,8	269	0,07	1,16	66		186,25	189,64	43,92	0,76
Сыр	97/2004 Л	10	2,5	2,5	3,2	60,0	0,005	0,35	26	0,05	100	50	3,5	0,10
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Кофейный напиток	692/2004 Л	200	1,33	1,5	12,77	149,1	0,03	1,9			158,67	132	29,33	2,40
Итого		535	14,69	11,69	89,77	618,4	0,165	3,41	92	0,83	450,67	393,39	85	3,54

Цена: 74,60

6-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Тефтели с томатным соусом	462/2004 Л	80	5,76	5,1	8,8	217,0	0,05	1,6	23,33	0,40	32,13	163,67	21,7	3
Картофельное пюре	520/2004 Л	150	3,15	8,25	21,75	189,0	1,16	3,75	50	0,15	62,7	76,95	26,70	0,86
Овощи в нарезке (огурец свежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,3	8,5	0,02	6	6		23	25	8,4	0,36
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,0	15	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		550	14,37	13,95	84,55	623,3	1,29	11,62	79,33	1,33	145,23	339,95	88,33	7,01

Цена: 74,60

7-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Плов из курицы	492/2004 Л	50/150	15,2	13	36,2	330,0	0,08	6,02	147	0,69	54,04	234	108	2,02
Овощи в нарезке (помидор свежий/ соленый)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,33	10,8	0,04	15	79,8	0,36	8,4	16	12	0,54
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Чай с лимоном	685/2004 Л	200	0,3	0,0	15,2	60,0		2,73			15,33	23,2	12,27	2,13
Итого		520	20,54	13,6	82,73	541,1	0,18	23,75	226,8	1,83	91,57	325,4	152,07	5,35

Цена: 74,60

6-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Биточек из мяса птицы с соусом	4992004 Л	80/20	14,3	13,5	11,3	198,0	0,063	0,83	21,92	0,6	45,05	77,38	22,6	1,76
Каша гречневая рассыпчатая	508/2004 Л	150	8,7	7,8	42,6	171,0	0,20		40		14,6	210,0	140,0	5,01
Икра кабачковая	101/2004 Л	60	1,2	5,4	5,12	73,0	0,024	7,42		1,434	98,4	34,00	10,36	0,414
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Компот из с/фруктов	639/2004 Л	200	0,6	0,0	31,4	124,0	0,02	1,5		0,20	58	46	33	0,96
Итого		565	29,36	27,3	119,42	706,3	0,367	9,75	61,92	3,014	229,85	419,58	225,76	8,804

Цена: 74,60

9-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Сосиска отварная	413/2004 Л	80	8,9	21,8	1,3	213,0				0,48	26,9	78,88	8,48	0,96
Макароньы отварные с маслом сливочным	516/2004 Л	150	5,2	7,2	34,2	220,0	0,06		27	1,95	12	34,5	7,5	0,75
Овощи в нарезке (морковь отварная)	54-27з / 2022 П	60	0,9	0,1	5,2	25,2	0,01	2,67	859		21	24	13	0,8
Хлеб пшеничный	Пром.	60	4,56	0,6	29,0	140,3	0,06			0,78	13,8	52,2	19,8	0,66
Какао с молоком	693/2004 Л	200	4,9	5,0	32,5	190,0	0,02	1,6			143	111,11	25,56	2
Итого		550	24,46	34,7	102,2	788,5	0,15	4,27	886	3,21	216,7	189,58	74,34	5,17

Цена: 74,60

10-й день

Наименование блюда	№блюда по сбор	Выход	Белки	Жиры	Угле-воды	Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества,мг			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Рыба туш. с овощами	374/2004 Л	100	9,8	6,5	5,6	112,0	0,1	2,73	18,5	1,85	44,28	221,2	35,7	0,7
Рис отварной с маслом сливочным	508/2004 Л	150	3,6	6,0	36,75	219,0	0,03		40	0,6	2,61	61,5	19,01	0,53
Овощи в нарезке(огурец соленый/ свежий)***	576/2004 Л	60	0,48	0,0	2,3	8,5	0,02	6	6		14	25	8,4	0,36
Хлеб пшеничный	Пром.	35	2,66	0,35	16,92	81,8	0,04			0,46	8,05	30,45	11,55	0,39
Чай с сахаром	685/2004 Л	200	0,2	0,0	15,0	58,0		0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
Итого		545	16,74	12,85	76,57	487,80	0,19	9	64,5	2,91	82,54	360,28	86,39	4,11

Цена: 74,60

Примечание:

Фрукты** - допускается выдача других фруктов

Овощи в нарезке *** - допускается выдача других овощей