

Утверждаю
 Директор МАОУ "Лицей" г. Усинска
 _____ Н.В. Акулова
 25.12.2023

Меню 10 – дневное
 Для обучающихся школы МАОУ "Лицей" г. Усинска
 возрастная категория 12 и старше

| Приём пищи | Наименования блюд | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | |
| День 1 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ И ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ | 100 | 1,02 | 5,27 | 3,06 | 65,5 | 21 | 24,35 | 14,6 | 0,68 | 0,03 | 0,002 | 3,79 |
| | ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ | 200 | 20,6 | 22,5 | 35,7 | 427,3 | 291 | 22,3 | 39,85 | 1,9 | 0,07 | 0,01 | 0,66 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,0 | 0,3 | 12,7 | 61,2 | | 5,40 | 5,70 | 1,20 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,3 | 0,2 | 8,5 | 40,8 | | 3,60 | 17,40 | 0,80 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,2 | 0,0 | 14,9 | 61,6 | 377 | 13,29 | 10,99 | 0,10 | 0,06 | 0,24 | 1,000 |
| | кондитерские изделия (вафли, пончики, выпечка) | 60 | 1,7 | 2 | 46,4 | 212,4 | | 9,6 | 6 | 0,9 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 610 | 26,82 | 30,27 | 121,26 | 868,75 | | 78,54 | 94,54 | 5,58 | 0,27 | 0,312 | 5,45 |

| Приём пищи | Наименования блюд | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|--|------------|------------------|--------------|--------------|----------------------------|----------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | |
| День 2 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ | 100 | 1,33 | 6,14 | 8,30 | 93,10 | 33 | 34,61 | 18,65 | 1,2 | 0,01 | 0,03 | 1,86 |
| | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ | 100 | 15,29 | 17,27 | 4,40 | 234,30 | 246 | 12,5 | 19,75 | 1,96 | 0,04 | 0,08 | 1,02 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 323 | 16,88 | 159,54 | 5,47 | 0,31 | 0,16 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,70 | 61,20 | | 5,40 | 5,70 | 1,20 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 1,50 | 0,10 | 10,00 | 47,40 | | 3,60 | 17,40 | 0,80 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 430 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 630 | 24,64 | 29,43 | 95,64 | 743,2 | | 73,25 | 221,04 | 10,66 | 0,45 | 0,31 | 2,88 |

| Приём пищи | Наименования блюд | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|--|------------|------------------|--------------|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | В1, мг | В2, мг | С, мг |
| Неделя 1 | | | | | | | | | | | | | |
| День5 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННОЙ | 180/30 | 24 | 20,88 | 43,68 | 462,48 | 223 | 266,71 | 36,72 | 0,8 | 0,07 | 0,4 | 0,54 |
| | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 1,5 | 1,3 | 22,4 | 107 | 432 | 105,9 | 12,18 | 0,11 | 0,03 | 0,12 | 0,52 |
| | хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,14 | 10,06 | 47,3 | | 5,40 | 5,70 | 1,20 | 0,05 | 0,02 | 0,00 |
| | хлеб ржаной | 20 | 1,3 | 0,1 | 7,6 | 35,5 | | 3,60 | 17,40 | 0,80 | 0,04 | 0,02 | 0,00 |
| | КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ, ПРЯНИКИ, ВЫПЕЧКА) | 100 | 2,83 | 3,3 | 77,33 | 212,4 | | 9,6 | 6 | 0,9 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 550 | 31,13 | 25,72 | 161,02 | 864,68 | | 391,21 | 78 | 3,81 | 0,21 | 0,58 | 1,06 |
| | | | | | | | | | | | | | |

Сбрник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для
школьного питания. Уфа ИП Полянский Ю.И 2018

| Приём пищи | Наименования блюд | Пищевые вещества | | | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|---|------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------------------------|--------------|--------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------|
| | | Вес Блюда | Белки | Жиры | Углеводы | | | | Ca | Mg | Fe | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| День 3 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ (ЗАМЕНА-ЛЕЧО ОВОЩНОЕ) | 100 | 1,11 | 6,08 | 3,75 | 74,1 | 27 | 22,71 | 15,63 | 0,78 | 0,96 | 0,06 | 57,46 | |
| | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ИНДЕЙКИ | 100 | 20,8 | 16,3 | 3,2 | 244,0 | 250 | 17,26 | 19,72 | 2,12 | 0,03 | 0,08 | 0,06 | |
| | РИС ПРИПУЩЕННЫЙ | 180 | 5,04 | 8,62 | 49,20 | 295,20 | 305 | 5,48 | 29,94 | 0,62 | 0,04 | 0,03 | 2 | |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | 7,20 | 7,60 | 1,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 | |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | 6,90 | 9,90 | 0,60 | 0,05 | 0,02 | 0,000 | |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 442 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 630 | 32,05 | 31,7 | 103,25 | 825,9 | | 59,81 | 82,79 | 5,75 | 1,15 | 0,22 | 59,52 | |

| Приём пищи | Наименования блюд | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|---|------------|------------------|--------------|------------|-------------------------|-------------|--------------------------|----------------|------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | |
| День 4 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И МОРКОВЬЮ (ЗАМЕНА КВАШЕННАЯ | 100 | 1,66 | 5,15 | 9,96 | 93,12 | 45 | 61,35 | 22,76 | 0,99 | 0,04 | 0,05 | 50 |
| | БИТОЧКИ ИЗ КУРИЦЫ С МАСЛОМ | 100 | 15 | 21,4 | 15,5 | 316 | 205 | 22 | 2269 | 1,79 | 0,07 | 0,11 | 0,39 |
| | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 180 | 6,48 | 7,87 | 41,04 | 258,48 | 203 | 11,31 | 9,07 | 0,92 | 0,07 | 0,02 | 0,00 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | 7,20 | 7,60 | 1,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | 6,90 | 9,90 | 0,60 | 0,05 | 0,02 | 0,000 |
| | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0 | 0 | 19,4 | 77,4 | 349 | 8,46 | 1,8 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | кондитерские изделия (вафли, пряники, выпечка) | 60 | 1,7 | 2 | 46,4 | 212,4 | без номера | 9,6 | 6 | 0,9 | 0,02 | 0,02 | 0 |
| | Итого за день | 690 | 28,04 | 35,02 | 118 | 897,6 | | 117,22 | 2320,13 | 5,9 | 0,33 | 0,25 | 50,39 |

| Приём пищи | Наименования блюд | Вес Блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры | Минеральные элементы, мг | | | Витамины | | |
|-----------------|-------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|-------------|--------------------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | Ca | Mg | Fe | B1, мг | B2, мг | C, мг |
| Неделя 2 | | | | | | | | | | | | | |
| День5 | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| | ПОРЦИОННЫЕ СВЕЖИЕ ПОМИДОРЫ | 100 | 0,7 | 0,1 | 1,9 | 12 | | 17 | 14 | 0,5 | 0,04 | 0,02 | 4,9 |
| | ФРИКАДЕЛЬКИ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 100 | 14,1 | 11,8 | 10,4 | 205 | 280 | 31,08 | 26,4 | 1,15 | 0,06 | 0,13 | 0,03 |
| | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ | 180 | 4,32 | 5,52 | 45,24 | 247,20 | 323 | 16,88 | 159,54 | 5,47 | 0,31 | 0,16 | 0 |
| | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2,6 | 0,4 | 17,0 | 81,6 | | 7,20 | 7,60 | 1,60 | 0,07 | 0,03 | 0,00 |
| | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 2,3 | 0,2 | 15,1 | 71 | | 6,90 | 9,90 | 0,60 | 0,05 | 0,02 | 0,000 |
| | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,20 | 0,10 | 15,00 | 60,00 | 442 | 0,26 | 0 | 0,03 | 0 | 0 | 0 |
| | ФРУКТЫ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | | 16 | 9 | 11 | 0,03 | 0,02 | 10 |
| | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 730 | 24,62 | 18,52 | 114,44 | 723,8 | | 95,32 | 226,44 | 20,35 | 0,56 | 0,38 | 14,93 |

Сборник технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания. Уфа ИП Поляковский Ю.И 2018