

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «Лицей г. Абдулино»  
Ильичева Г.Р.  
М.П.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ  
УЧРЕЖДЕНИЙ  
I СМЕНА  
(11-18 ЛЕТ)

рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Салорийность
		г	г	г	г	Ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-2г	Макароны отварные с овощами	200	6,2	8,2	35,3	240,9
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>31,6</b>	<b>23,3</b>	<b>79,98</b>	<b>657,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-1г СБР	Запеканка из творога	200	39,6	14,2	28,9	401,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Молоко сгущенное	25	11	0,5	58	67
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>59,5</b>	<b>18,8</b>	<b>129</b>	<b>709,5</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,4	47	311
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600</b>	<b>29</b>	<b>24,9</b>	<b>84,6</b>	<b>683</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-16 СБР	Каша Дружба	200	5	5,8	24,1	168,9
54-23 СБР	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>20,2</b>	<b>18,2</b>	<b>64,4</b>	<b>501,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-11г	Картофельное пюре	150	4,1	7	26,4	185,8
54-24м	Шницель из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25,7</b>	<b>11,6</b>	<b>74,6</b>	<b>506</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-11м	Плов из отварной говядины	250	19,1	18,3	48	435
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>25,4</b>	<b>25,1</b>	<b>90,7</b>	<b>691,5</b>

<b>Вторник, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Фрукт	100	0,8	0,2	7,5	35
54-25.1К	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,3	5,4	28,7	184,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>79,2</b>	<b>575,6</b>
<b>Среда, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7	40,6	249,5
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,2	17,1	3,6	208,8
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>620</b>	<b>27,2</b>	<b>30,9</b>	<b>98,8</b>	<b>761,8</b>
<b>Четверг, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-1г	Макароны отварные	150	7	6,5	43	262
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>580</b>	<b>27</b>	<b>16,7</b>	<b>90,5</b>	<b>623</b>
<b>Пятница, 2 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-9М	Жаркое по домашнему	250	25,1	23,3	21,5	397,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>555</b>	<b>29,7</b>	<b>29,8</b>	<b>55,8</b>	<b>611,3</b>
Средние показатели за Завтрак		5845	298,2	218	847,58	6320,7
Средние показатели за период		584,5	29,82	21,8	84,758	632,07
Примечание:						