

Директор МБОУ «Лицей г. Абдулино»



УТВЕРЖДАЮ

/Ильичева Г.Р.

М.П.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ

УЧРЕЖДЕНИЙ

II СМЕНА

(7-11 ЛЕТ)

№ рецепт	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: пом	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-2г	Макароны отварные с овощам	150	4,7	6,2	26,5	180,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	90	12,69	5,22	3,96	113,76
399	сок	200	0,9	0	18,18	76,8
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	775	28,99	18,02	94,64	656,86
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-10с	Суп крестьянский с крупой (кр	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощ	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	800	29,6	25,6	99,1	744,2
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: огкр	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-25с	Суп гороховый	200	6,5	2,8	14,9	110,9
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной гов	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
	Итого за Обед	750	32,7	23,7	86,6	691,8
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: пом	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	820	36,2	27,8	128,9	910,1
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок1	60	0,5	6,1	4,3	74,3

54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями вариант2	200	4,7	2,2	15,4	108
54-11г	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4
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
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	805	33,1	18,7	100,2	709,4
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капуст	60	1	6,1	5,8	81,5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-11м	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	705	25,4	27,1	93,4	718
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
54-2з	Овощи в нарезке (Расчет: огур	60	0,4	0	1,1	6,3
54-1с	Щи из свежей капусты со смет	200	4,7	5,6	5,7	92,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3хн	Компот из чернослива	200	0,5	0,2	19,4	81,3
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	Итого за Обед	845	32,1	18,4	111,7	740,7
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6
54-24с	Суп картофельный с макаронн	200	4,7	2,2	15,4	108
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
54-32хн	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	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	795	30,1	28,8	93,4	741,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
54-3з	Овощи в нарезке (Расчет: пом	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8

Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого за Обед	815	32,6	19,2	114,4	760,6
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капуст	60	1	6,1	5,8	81,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (кр	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-9М	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	750	33,8	31,6	88,9	773,8
	Средние показатели за Обед	7860	314,59	238,92	1011,24	7446,86
	Средние показатели за период	786	31,459	23,892	101,124	744,686