

Утверждено
Директор МБОУ Лицей №7
г.Саяногорск
Даньшин Д.А.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ШКОЛЬНЫХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ДЕТЕЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
УЧРЕЖДЕНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.САЯНОГОРСКА
ЛИЦЕЙ №7

(Возраст учащихся 12-18 лет)

№ рецептуры блюд	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 1: понедельник						
Неделя: первая						

Обед

24	Овощи в нарезке	100	1,58	5,33	8,58	86,66
54-18с-2020	Суп свекольник со сметаной	250/20	2,05	5,43	10,64	101
447	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/10	6,57	6	41,85	253
329	Котлеты (биточки) мясные	100	15,7	13	15,78	246
126	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1060	34,52	31,9	143,18	986,06
День 2: вторник						
Неделя: первая						

Обед

46	Салат из свежей капусты	100	1,24	10,1	7,48	127,2
20	Суп-лапша	250	4,5	4,94	13,62	111
443	Картофельное пюре	200	4,02	6,56	32,64	212
54-9р-2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	100	17,8	14,06	6,65	225
395	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1050	35,29	37,8	128,15	976,6
День 3: среда						
Неделя: первая						

Обед

64	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,4	8,45	115
124	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/20	3,8	4,1	10,6	93
155	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,66	8,82	57,4236	36
297	Гуляш м /говядина	120	26,32	18,6	8,52	307,5
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,98	104
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1070	50,5	42,06	137,57	858,9
День 4: четверг						
Неделя: первая						

Обед

1	Салат Бармалей	100	2,12	7,2	5,4	95,4
103	Рассольник ленинградский со	250/20	4	4,2	15,9	133
346	Куры тушёные в соусе	100/50	2,13	1,7	14,58	85,68
447	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	46,08	253,8
382	Кисель	200	0,2	0	15,01	57
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1100	22,25	21	139,57	828,28

№ рецептуры блюд	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
День 5: пятница						
Неделя: первая						
Обед						
452	Маринад овощной с томатом	100	1,9	5,28	10,42	101,66
118	Суп картофельный гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171
184	Плов м/говядина	200	16,6	9,56	41	356
398	Напиток из плодов	200	0,68	0,28	18,98	81,98
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		950	34,4	22,56	136,30	914,04
День 1: понедельник						
Неделя: вторая						
Обед						
24	Овощи в нарезке	100	0,18	10,13	10,88	114
115	Суп овощной со сметаной	250/20	8,9	5,7	28,4	193
445	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	180/10	11,66	8,82	57,4236	36
167	Котлеты (биточки) мясные	100	15,37	14	9,2	245
126	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1060	44,73	40,79	172,23	887,4
День 2 :вторник						
Неделя: вторая						
Обед						
1	Салат из свежей капусты	100	1,24	10,1	7,48	127,2
103	Рассольник домашний со сметаной	250/20	2,4	5,47	19,04	113
54-24М-2020	Шницель куриный	100	13	22,4	15,57	167,1
439	Рис припущенный с маслом сливочным	180/10	3,618	6,8	29,4	190,8
394	Компот из свежих яблок	200	0,26	0	15,22	59
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1060	27,84	46,91	129,31	860,5
День 3 :среда						
Неделя: вторая						
Обед						
1	Салат Бармалей	100	2,12	7,2	5,4	95,4
96	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/20	4,38	3,792	15,79	116,8
54-14р-2020	Котлета рыбная любительская	100	12,9	4	6,1	112,2
443	Картофельное пюре	180	1,44	2,48	9,8	69,3
395	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	9,98	104
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
Итого		1050	28,16	19,612	89,67	701,1

№ рецептуры блюд	Название блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Белки	Жиры	Углеводы	
Неделя: вторая						
Обед						
2	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,4	8,4	8,45	115
118	Суп картофельный гороховый	250	7,9	5,3	23,3	171
155	Гуляш м/ говядина	125	19,38	6,7392	5,74	182
447	Макаронные изделия отварные	180	6,48	5,76	46,08	253,8
385	Компот из изюма	200	0,41	0	25,16	98
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого	1055	42,89	28,34	151,33	1023,2
День 5 : пятница						
Неделя: вторая						
Обед						
40	Салат "Витаминный" с маслом растительным	100	1,2	5,15	10,67	93
350	Суп картофельный с рыбными консервами	250	9,77	15,47	21,67	153
54-26м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	14,5	23,2	26,4	408,7
389	Компот из кураги	200	1,3	0	23,73	96
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3,32	0,52	19,2	90,8
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	60	4	1,62	23,4	112,6
Пром.	Фрукт ***	100	1	0,2	9	42
	Итого	950	34,09	45,96	125,07	954,1
Соотношение за 10 дней:						
	Б	354,67	Ж	336,9312	У	1352,39