

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



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

(Возраст учащихся 7-11 лет)

меню для 1-4 классов (обеда)

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Неделя 1 Вторник					
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13.2	7.3	199.7
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0.7	2.7	21.2
54-4хн	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.3	75.9
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	810	29.3	31.9	99	800.5
	Итого за день	810	29.3	31.9	99	800.5
	Неделя 1 Среда					
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2
54-12м	Плов с курицей	250	34	10.1	41.5	393.3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	790	45.6	19.2	106.2	780.3
	Итого за день	790	45.6	19.2	106.2	780.3
	Неделя 2 Вторник					
	Обед					
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4.8	5.8	13.6	125.5
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
	Итого за Обед	740	31.5	31.6	78.9	725.6
	Итого за день	740	31.5	31.6	78.9	725.6
	Неделя 2 Среда					
	Обед					
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8
54-24м	Шницель из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81

Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.3	0.6	19.8	97.8
	Итого за Обед	800	35.9	26.1	112.6	828.5
	Итого за день	800	35.9	26.1	112.6	828.5