

«Согласовано»

«28» августа 2023г.

«Утверждаю»

И.О. Директор лицея С.А. Козлова

«28» августа 2023 г.

Цикличное 10-дневное меню
Учреждения МБОУ «лицей «Альфа»
На 2023-2024учебный год

Первая неделя, понедельник

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Котлета куриная №307	100	14,6	14,8	11,5	236,3	0,05	0,33	80,00	-	-	70,00	132,38	19,25	1,26
Каша гречневая рассыпчатая	150	14	3,3	28,4	186	0,12	8,63	-	-	-	0,07	-	-	2,8
Соус красный основной, №759	50	0,9	0,95	2,6	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	15	58	-	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп гороховый №139	250	5,2	2,3	13	125,975	0,3002	23,4563	-	-	-	105,084	-	-	3,3778
Итого:		42,5	22,25	120,2	854,775	0,6302	32,3463	80,00			193,414	219,38	38,25	7,4978

Первая неделя, вторник

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Бигус (капуста тушеная с фаршем)	160	10,1	12,7	7,3	184	-	9,16	-	-	-	-	-	9,16	-
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	15	58	-	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп вермишелевый с мясом курицы №217	250/15	19,4	9,84	152,44	827,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:		29,7	23,44	224,44	1295,75	0,16	9,16	-	-	-	18,26	87,0	28,16	0,06

Первая неделя, среда

Обед

Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рыба, тушенная с овощами №374	100	7,88	4,14	3,74	62,7375	0,0392	4,4971	-	-	-	35,49	129,61	34,14	0,66
Картофельное пюре с маслом №520	200	4,08	7,04	26	186,96	0,14	6,92	-	-	-	48,54	-	-	1,42
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	15	58	-	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	0,00	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
Итого:		21,57	16,99	219,69	636,1975	0,3892	21,7071	0,00			146,67	269,84	79,39	3,33

Первая неделя, четверг

Обед

Наименование блюда	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Гуляш из индейки №41,07	50\50	16,753	22,253	3,548	281,87	0,406	2,44	0,017	2,107	14,22	-	176,24	19,18	1,364
Рис отварной с маслом №511	150	3,57	6	0,33	188,82	0,0242	-	-	-	-	1,1445	-	-	0,4974
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	1,5	58	-	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	126,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп гороховый №139	250	5,2	2,3	13	125,975	0,3002	23,4563	-	-	-	105,084	-	-	3,3778
Итого:		33,323	31,453	68,078	780,665	0,8904	25,8963	0,017	2,107	14,22	124,4885	263,24	38,18	5,2992

Первая неделя, пятница

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Печень по-строгановски №172	100	22,1	27,5	4,5	351,5	-	0,06	-	-	-	-	-	-	-
Макароны отварные №360	150	5,355	0,555	0,855	157,47	0,0572	-	-	-	-	9,0038	-	-	7,812
Компот из кураги №639	200	0,44	0,02	27,76	113	-	0,4	-	-	-	31,82	-	-	1,24
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Щи из свежей капусты №187	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	-	-	-	43,33	47,63	22,25	0,80
Итого:		37,245	33,865	91,305	932,72	0,2772	18,92				102,1538	134,63	41,25	9,892

Вторая неделя, понедельник

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Котлета куриная №307	100	14,6	14,8	11,5	236,3	0,05	0,33	80,00	-	-	70,00	132,38	19,25	1,26
Каша гречневая, рассыпная №520	150	14	3,3	28,4	186	0,12	8,63	-	-	-	0,07	-	-	2,8
Соус красный основной, №759	50	0,9	0,95	2,6	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	15	58	-	2	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,0	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп вермишелевый с мясом курицы №217	250/15	19,4	9,84	152,44	827,75	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:		52,4	28,375	119,6	931,325	0,48	21,4995	80	-	-	149,913	219,38	38,25	7,872

Вторая неделя, вторник

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Тефтели мясные №93	80/30	11,78	12,91	14,90	223,00	0,07	1,13	51,00	-	-	57,80	141,40	28,40	1,27
Картофельное пюре №520	200	4,08	7,04	26	186,96	0,14	6,92	-	-	-	48,54	-	-	1,42
Компот из сухофруктов №639	200	0,44	0,02	27,76	113	-	0,4	-	-	-	31,82	-	-	1,24
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп рыбный с консервой №87	250/30	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	-	-	45,30	176,53	47,35	1,26
Всего за день		32,51	29,27	132,7	916,21	0,47	17,56	66	-	-	201,46	404,93	94,75	5,23

Вторая неделя, среда

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Рыба, тушенная с овощами №374	100	7,88	4,14	3,74	62,7375	0,0392	4,4971	-	-	-	35,49	129,61	34,14	0,66
Рис отварной №511	150	3,57	6	0,33	188,82	0,0242	-	-	-	-	1,1445	-	-	-
Соус красный основной №759	50	0,9	0,95	2,6	22,5	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,00	15	58	-	2	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	-	19,0	0,04
Рассольник ленинградский №132	250	3	4,5	20,1	105	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:		17,88	15,32	93,05	663,0575	0,2234	6,4971				27,6848	-	19,0	0,434

Вторая неделя, четверг

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Жаркое по-домашнему	220	11,682	11,946	21,34	268,114	0,176	4,51	-	0,154	-	32,010	-	-	2,596
Чай с сахаром №462	200	0,2	0,0	15	58	-	-	-	-	-	0,26	-	-	0,02
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Борщ с капустой и картофелем №23	250	4,45	6,23	4,8	168,53	0,1468	13,38	-	-	-	101,42	-	7,15	1,06
Итого:		29,932	19,076	90,84	720,644	0,336	17,89		0,154		151,69	87,0	26,15	3,716

Вторая неделя, пятница

Обед

Наименование блюд	Масса (грамм)	Пищевые вещества			Энерг-я ценность (ккал)	Витамины (мг/сут)					Минеральные вещества (мг/сут)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	В3	В9	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Плов из мяса курицы №492	200	17,6	26	53,2	517,4	0,1	2	0,4	-	-	35,8	218	52,3	2,2
Какао с молоком №693	200	3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52	-	-	-	110,36	-	-	0,88
Хлеб пшеничный	60	7,60	0,90	49,70	226,00	0,16	-	-	-	-	18,0	87,0	19,0	0,04
Суп гороховый №139	250	5,2	2,3	13	125,975	0,3002	23,4563	-	-	-	105,084	-		3,3778
Итого:		34	31,9	129,5	962,375	0,5802	25,9763				269,244	305	71,3	6,4578

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

- 1. СанПиН 2.4.5.2409-98**
- 2. Сборник технологических нормативов, Москва, «Хлебпродинформ», 2004 г.**