

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Лицей» р. п. Степное Советского района
Саратовской области

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11-18 ЛЕТ МБОУ «ЛИЦЕЙ» р. п. СТЕПНОЕ
СОВЕТСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 1						
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	250	6,2	8,7	29,9	222,5	54-16к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
Итого за завтрак			21,35	38,65	67,75	706,8	
ОБЕД	Салат "Школьный"	100	1,60	7,4	6,6	99,5	39

	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,2	3	22,50	133,5	54-7с-2020
	Гуляш из говядины	120	20,4	20,4	4,7	283,6	54-2м-2020
	Капуста тушёная	200	4,8	6,8	19,10	158,3	54-8г-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			35,35	38,25	110,60	936,90	
Итого за день			56,70	76,90	178,35	1643,70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 2						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,1	13,5	48,1	187,6	54-13к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
Итого за завтрак			25,25	43,45	85,95	671,9	
ОБЕД	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	9	6,7	111,9	54-16з-2020

	Суп картофельный с крупой	300	2,1	2,3	17,4	102	138
	Плов из отварной говядины	250	19,1	19,3	48,20	443	54-11м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
			27,75	31,25	130,00	918,9	
Итого за обед			55,5	62,5	260	1837,8	
Итого за день			80,75	105,95	345,95	2509,70	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 3						
ЗАВТРАК	Оладьи с молоком сгущенным	200/50	20,3	20,7	120,8	748	280
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд с повидлом	50/50	4,1	12,6	55,6	349	2
Итого за завтрак			24,7	33,3	183,1	1124,9	
ОБЕД	Салат "Здоровье"	100	2	4,6	7,1	77	21
	Свекольник	300	2,4	6,2	17,8	136,5	35

	Котлета рыбная	120	17	3,4	10,3	139,1	54-3р-2020
	Макаронны отварные	200	7,1	7,4	43,7	269,3	54-1г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			33,95	22,45	132,00	868,20	
Итого за день			58,65	55,75	315,10	1993,10	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 4						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	21,1	32,4	5,3	395,4	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,4	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,0	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак			31,85	57,95	37,15	799,3	
ОБЕД	Салат из моркови с курагой	100	2,5	0,1	24,8	107,5	55
	Щи из свежей капусты со сметаной	300	2	4,7	8,8	85,5	54-1с-2020

	Курица отварная	100	32,20	2,3	1,2	154,8	54-21м-2020
	Каша гречневая рассыпчатая	200	11	9,3	47,9	318,5	297
	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,20	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			53,15	17,25	135,80	912,60	
Итого за день			85,00	75,20	172,95	1711,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1	День 5						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	42,3	26,6	41,6	578,9	54-1г-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак			53,05	52,15	73,45	982,8	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1,6	7	7	97	ТК-302

	Суп картофельный с горохом	300	10	7	24,5	199,7	54-8с-2020
	Котлета из курицы	120	23	5,3	16,2	203,4	54-5м-2020
	Картофель тушеный	230	5,1	14	34,8	290	216
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			45,05	33,95	140,2	1052,1	
Итого за день			98,10	86,10	213,65	2034,90	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 6						
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,7	15,9	42,7	357,1	54-9к-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	54-21гн-2020
Итого за завтрак			25,85	45,85	80,55	841,4	
ОБЕД	Икра морковная	100	2,1	7,1	10,1	113,1	78
	Суп картофельный с клецками	300	6,9	5	17,1	141	54-6с-2020

	Фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	160	18,7	14	11,5	236,6	471
	Каша пшеничная рассыпчатая	185	8,4	4,7	49,3	263	297
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			41,45	31,45	145,7	1015,7	
Итого за день			67,3	77,3	226,25	1857,1	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 7						
ЗАВТРАК	Оладьи с молоком сгущенным	200/50	20	15,5	90,6	561	280
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	20,7	120,8	748	54-3гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
Итого за завтрак			30,85	61,75	236,75	1686,1	
ОБЕД	Салат из свеклы отварной	100	13	4,5	7,6	76,1	54-13з-2020
	Суп картофельный с крупой	300	2,4	2,3	17,4	102	138

	Бобовые отварные	180	14,2	3,4	30,8	214	330
	Котлета из говядины	120	22	21,7	19,5	362,1	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0	19,80	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			56,95	32,55	133,00	1016,20	
Итого за день			87,80	94,30	369,75	2702,30	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 8						
ЗАВТРАК	Омлет натуральный	250	21	32,4	5,3	395,4	54-1о-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак			31,75	57,95	37,15	799,3	
ОБЕД	Салат луковый	100	1,6	9	7	116,3	2

	Рассольник ленинградский	300	7,1	9,3	20,4	194,1	54-3с-2020
	Рагу из курицы	250	26,3	8,8	21,9	271,8	54-22м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			40,35	27,75	107,00	844,20	
Итого за день			72,10	85,70	144,15	1643,50	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 9						
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом и сахаром	250	9,1	11,5	38,1	292,5	ТК 182
	Хлеб пшеничный	50	3,35		25,15	120	пром.
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,8	0	107,5	54-1з-2020
	Масло сливочное (порциями)	20	0,2	16,4	0,2	149,6	53-19з-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
Итого за завтрак			19,85	36,7	69,95	696,4	
ОБЕД	Икра из кабачков	100	1	7	7	97	ТК-302
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	300	7,1	9,2	15,2	171,3	54-2с-2020
	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	17,1	8,9	7,6	176,5	54-11р-2020

	Рис отварной	200	4,8	7,2	48,6	278,3	54-6г-2020
	Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	54-13хн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			35,45	33,15	131,50	969,40	
Итого за день			55,30	69,85	201,45	1665,80	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2	День 10						
ЗАВТРАК	Запеканка из творога	250	42,3	26,60	41,6	578,9	54-1т-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с повидлом	50/50	4,1	12,6	55,6	349	2
Итого за завтрак			46,6	39,2	103,7	954,7	
ОБЕД	Зеленый горошек	100	3,75	0	7,5	43,8	пром.
	Суп картофельный с фасолью	300	6,8	4,6	14,4	126	54-9с-2020
	Рагу из овощей	200	3,8	10,1	18,2	179	54-9г-2020
	Котлета из курицы	120	23	5,3	16,2	203,4	54-5м-2020
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	54-1хн-2020

	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	25,15	120	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,50	0,3	12,75	61	пром.
Итого за обед			42,70	20,65	114,00	814,20	
Итого за день			89,30	59,85	217,70	1768,90	