

РАЗРАБОТАНО:

Индивидуальный предприниматель:
«Русаков Анатолий Сидорович»



-----А.С.Русаков

СОГЛАСОВАНО:



Директор АНО
«Гуманитарный лицей»

В.Ю.Прилуцкий

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ 10- ДНЕВНОЕ

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Гуманитарный лицей»

Сезон: Зима – Весна 2021 год

Возрастная категория: 11 лет и старше

Сезон: ЗИМА-ВЕСНА-ОСЕНЬ 2021г.

Возраст: 11 ЛЕТ и старше

№ сборника	Прием пищи			Масса порций	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
	Наименование блюда				(г.)				В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
					Б	Ж	У	(ккал.)								
	Норма по завтраку 25 %				22,5	23	95,75	678,25	0,6	36	420	6	660	660	150	7,2
	Средняя по завтраку (факт по меню)				25,12	25,5	102,56	687,51	0,9	10,3	78,1	1,5	310,7	465,8	83,3	3,2
	Норма по обеду 35 %				31,5	32,2	134,05	949,55								
	Средняя по обеду (факт по меню)				28,78	29,53	118,1	829,68								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	Сахар		20												
ПР	Хлеб пшеничный		30	2,25	0,9	15,45	78,45				0,45	7,05	25,2	3,9	0,3
Всего энергетическая ценность (ккал)				26,75	22,4	80,85	630,55								
ОБЕД															
52	Салат из свеклы отварной		100	1,4	4,5	8,27	92,8	0,02	6,65	*	3,87	35,47	40,63	20,7	1,32
	Свекла		95												
	Масло растительное		6												
88	Щи из свежей капусты со сметаной		250/10	6,6	6,75	11,68	228,43	0,06	15,78	*	2,38	49,25	49	22,13	0,83
	Капуста белокачанная		50												
	Картофель		30												
	Лук репчатый		10												
	Морковь		10												
	Томатная паста		2												
	Масло растительное		5												
	Сметана		10												
278	Тефтели мясные с соусом		110	12,38	13,27	12,7	169,08	0,05	0,72	33,92	0,55	57,95	88,37	18,33	0,87
	Говядина		38												
	Хлеб пшеничный		8												
	Лук репка		20												
	Масло растительное		6												
	Мука пшеничная		4												
	Соус № 331		50												
203	Макаронные изд.отварные		200	7,75	5,88	49,38	281,38	0,125		18	1,13	28,75	65	12,13	1,25
	Макаронные изделия		68,25												
	Масло сливочное		5												
349	Компот из сухофруктов		200	0,64	0,3	33,58	129,6	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
	Сухофрукты		20												
	Сахар		20												
ПР	Хлеб ржаной		50	3,55	0,45	22	109,45	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего энергетическая ценность (ккал)				32,32	26,65	137,61	1010,74								
День : Понедельник															
Неделя : Вторая															
Завтрак															

243	Сардельки,сосиски отварные	75	8,27	17,9	0,3	195,46	0,15			0,3	26,3	119,23	15	1,38
	Сардельки,сосиски	77												
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,5	7,29	61,25	340,99	0,3	*	*	*	19,76	272	181,1	6,08
	Гречка	90												
	Масло сливочное	6												
15	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		71,7		0,1	52	0,1	44	108	7	0,2
	Сыр	21												
ПР	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9			30	0,1	1,2	1,9		
378	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8		0,2	6		52,3	42,2	5,6	0,1
	Чай заварка	1												
	Сахар	15												
	Молоко	50												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,9	156,9				0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Всего энергетическая ценность (ккал)			30,17	42,49	110,45	927,75								
ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,23	0,08	13,78	81,7	0,05	3,37	*	5,07	75,83	52,77	36,03	0,67
	Морковь	96												
	Сахар	5												
103	Суп картофельный вермишелевый	250	3,84	7,41	25,17	187,82	0,11	8,25	*	0,33	49,2	67,58	27,28	1,13
	Картофель	75												
	Макаронные изделия	10												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Масло растительное	5												
	Бульон	175												
292	Птица, тушеная в соусе с овощами	50/100	13,06	11,56	12,9	208	*	*	*	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
	Куры	75												
	Масло растительное	6												
	Морковь	28												
	Лук репка	12												
	Горошек зеленый консервированный	10												
	Соус № 331	50												
304	Рис отварной	200	5,09	3,85	66,4	299,88	0,03	*	*	0,8	3,48	81,3	21,79	4

[illegible]

	Хлеб пшеничный	18												
	Сухари панировочные	10												
	Масло растительное	6												
321	Капуста тушеная	200	4,12	8,05	22,95	150,2	0,005	34,32	*	2,2	150,9	80,28	41,3	1,61
	Капуста белокачанная	200												
	Масло растительное	8												
	Томатная паста	4												
	Морковь	20												
	Лук репчатый	16												
	Сахарный песок	2												
349	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,3	33,58	129,6	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
	Сухофрукты	20												
	Сахар	20												
ПР	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22	109,45	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего энергетическая ценность (ккал)			32,23	31,5	112,96	881,6								
День : Среда														
Неделя : Вторая														
Завтрак														
182	Каша рисовая	250	7,64	8,61	56,67	335,56		0,69	33,75	0,28	159,3	198,47	45,42	0,69
	Крупа рисовая	37,2												
	Молоко	120												
	Сахар	7,2												
	Масло сливочное	10												
385	Молоко	200	6	6,4	9,4	119,2		1,2	30		242	182	28	0,2
	Молоко	200												
15	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9		71,7		0,1	52	0,1	44	108	7	0,2
	Сыр	21												
ПР	Хлеб пшеничный	60	4,5	1,8	30,9	156,9				0,7	9,4	33,6	5,2	0,5
Всего энергетическая ценность (ккал)			22,74	22,71	96,97	683,36	0,1	1,8	80,3	0,9	388,1	412,5	69,4	1,3
ОБЕД														
ПР	Огурец соленый	100	2,8		1,8	19	0,15	4,12	*	*	73,67	23,22	13,32	0,62
82	Борщ из св.капусты с картоф.,гов.тушеной	250/12,5	6,24	7,27	16,82	144,56	0,05	10,3	*	2,4	54,45	53,03	26,2	1,18

	Свекла	40												
	Капуста белокачанная	20												
	Картофель	20												
	Лук репчатый	10												
	Морковь	10												
	Томатная паста	3												
	Масло растительное	2,5												
	Сахар	2,5												
	Говядина тушеная	12,5												
288	Птица отварная	80	15,68	7,7	2,18	136,26	0,04	0,38	10,4	0,93	20,85	93,17	17,82	1,45
	Куры	115												
	Лук репка	3												
203	Макаронные изд.отварные	200	7,75	5,88	49,38	281,38	0,125		18	1,13	28,75	65	12,13	1,25
	Макаронные изделия	68,25												
	Масло сливочное	5												
388	Напиток из шиповника	200	0,8		31,98	125,6	0,02	0,4	*	0,2	5,84	46	33	0,96
	Шиповник	20												
	Сахар	20												
ПР	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22	109,45	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего энергетическая ценность (ккал)			36,82	21,3	124,16	816,25								
День : Четверг														
Неделя : Вторая														
Завтрак														
212	Омлет с колбасными изделиями	150	18,6	19,6	3,2	263,4	0,1	0,2	14,7	0,6	103,7	222,2	24,9	3,1
	Яйцо(штук)	2шт												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	6												
	Колбаса вареная или сосиски	42												
	Масло сливочное	2												
	Масло сливочное	10												
377	Чай с лимоном	200			12,1	48,6		1,6			5,4	6,6	0,5	0,1
	Чай заварка	1												
	Сахар	15												
	Лимон	7												
ПР	Огурцы свежие	60	0,5	0,1	1,5	8,5		6		0,1	13,8	25,2	8,4	0,4

[illegible]

[illegible]

	Масло растительное	10												
312	Картофельное пюре	200	4,08	6,4	40,59	183	0,19	24,21	*	*	51	115,5	37	1,33
	Картофель	171												
	Молоко	30												
	Масло сливочное	7												
345	Компот из ягод свежих	200	0,3		26,38	102	0,01	27,6	*		23,7	18,4	13,4	0,71
	Смородина черная	30												
	Сахар	24												
ПР	Хлеб ржаной	50	3,55	0,45	22	109,45	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего энергетическая ценность (ккал)			27,48	29,3	114,1	822,29								

1.Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях 2017г. Авторы:М.П.Могильный, В.А.Тутельян