

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ Заволжского лицея

Е.С. Макурина

«09» февраля 2022 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДВЕНАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ МКОУ Заволжского лицея**

(школьный завтрак старшая школа)

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 12 – 18 лет**

2022

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107	15
	Каша пшениная жидкая молочная с маслом	220	9,38	14,65	46,03	313	182
	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	Итого:					<b>624</b>	
<b>День 2</b>							
Вторник	Рагу из птицы	250	14,31	19,67	31,74	354	56
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	45,6	99	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	
	Итого:					<b>546</b>	
<b>День 3</b>							
Среда	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,42	1	11,4	58	пр
	Запеканка творожно- рисовая	200	27,8	19,2	40,2	414	291
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	943
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр.
	Итого:					<b>605</b>	
<b>День 4</b>							
Четверг	Котлета мясная натуральная	80	12,33	21,66	11	287	пр
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,9	5,5	53,12	195	171
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41	
	Итого:					<b>616</b>	
<b>День 5</b>							
Пятница	Помидор свежий *	60	0,39	0,06	1,08	7	71
	Кура тушенная порционная	50/50	12,75	22,45	1,40	258	290
	Капуста тушенная	180	3,7	7,76	22,6	180	321
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	45,6	99	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	Итого:					<b>637</b>	
<b>День 6</b>							
Суббота	Куры тушенные	50/50	12,75	22,45	1,40	258	290
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300	203
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
	Итого:					<b>691</b>	

\*Помидор свежий и зеленый горошек на усмотрение поставщика

**Меню приготавливаемых блюд**  
**Возрастная категория: 12-18 лет Сезон: осень-зима**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Понедельник	Сыр порциями (российский)	30	6,79	8,85	-	107	15
	Каша пшеничная с маслом	220	8,67	8,1	44,52	286	176
	Кисель	200	0,16	0,08	27,5	111	пр
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	<b>Итого:</b>					<b>597</b>	
<b>День 2</b>							
Вторник	Котлета мясная натуральная рубленая	80	12,33	21,66	11	287	пр
	Пюре картофельное	180	4,6	3,48	28,6	173	312
	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,33	93	пр
	<b>Итого:</b>					<b>597</b>	
<b>День 3</b>							
Среда	Огурец свежий *	60	0,39	0,06	1,08	7	71
	Плов из птицы	240	18,59	11,4	39,37	445	291
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	45,6	99	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр.
	<b>Итого:</b>					<b>644</b>	
<b>День 4</b>							
Четверг	Горошек зеленый *	60	3,25	0,24	8,67	48	пр.
	Омлет	150	16,28	29,04	2,97	339	210
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	<b>Итого:</b>					<b>520</b>	
<b>День 5</b>							
Пятница	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	9,75	4,95	3,8	105	229
	Макароны отварные со сливочным маслом	180\10	6,29	7,14	48,28	300	203
	Компот из сухофруктов	200	0,41	0	45,6	99	349
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	<b>Итого:</b>					<b>597</b>	
<b>День 6</b>							
Суббота							
	Куры тушеные	50/50	12,75	22,45	1,40	258	290
	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,9	5,5	53,12	195	171
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93	пр
	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40	377
<b>Итого</b>					<b>586</b>		

- Огурец свежий и зеленый горошек на усмотрение поставщика