

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБОУ «Михайловский лицей»

 /С. В. Хрестиевская/



Примерное десятидневное меню горячих школьных обедов 1-4 классов
МБОУ «Михайловский лицей»

№ тех. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг						Витамины, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	В ₁	С	А			
	День № 1 - обед															
34	Суп гречневый на м.к. б	250	3,33	5,48	21,29	145	47,51	0	0	1,64	0,09	9,95	0			
591	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00			
688	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21,0			
233	Кисель	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	0			
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00			
	Итого		30,97	28,29	83,1	605,65	83,21	51,33	251,06	5,36	0,356	11,23	21,0			
	День № 2 - обед															
187	Щи со свежей капусты с картофелем на м.к.б.	250	1,75	4,89	8,49	84,75	43,33	22,25	47,63	0,80	0,06	18,46	0,00			
211	Горошница	150	46,3	3,5	18,8	170	64,62	0	0	1	0,15	0	0			
286	Тфтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00			
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00			
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00			
	Итого		52,45	100,79	65,6	517,75	163,85	48,05	173,53	3,52	0,306	19,31	39,00			
	День №3 - обед															
197	Рассолыник с перловой крупой на м.к.б.	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0			
274	Мясо тушенное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296,00	42,30	48,70	201,00	2,09	0,13	5,20	20,00			

	Сок	200	1,01	0,00	13,4	59	20	0	0	0,2	0,02	4	0
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		27,22	22,06	27,61	539,75	94,75	78,8	292,15	3,63	0,286	16,74	20,00
	День №4 - обед												
208	Суп с макаронными изделиями на м.к.б.	250	2,69	2,84	17,14	104,75	24,60	27,00	66,65	1,09	0,11	8,25	00
166	Каша перловая рассыпчатая	150	4,56	3,6	31,68	180	69,57	0,00	0,00	1,56	0,09	8,47	0,00
245	Рыба жаренная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	14,25	11,25	150,63	0,51	0,06	0,56	7,50
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,06	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		26,59	7,49	93,98	517,95	120,82	42,45	239,54	3,7	0,306	18,36	7,50
	День №5- обед												
206	Суп фасолевый на м.к.б.	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
688	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,50	3,95	0,18	0	0,02
608	Гуляш	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0,00
	Сок	200	1,01	0,00	13,4	59	20	0	0	0,2	0,02	4	0
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		36,08	29,18	161,13	656,4	101,42	133,01	509,57	8,86	0,636	11,09	0,02
	День №6- обед												
170	Борщ на м.к.б.	250	1,81	4,91	12,53	102,50	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0,00
679	Макаронные изделия	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21,0
591	Коллета	60	9,33	6,93	9,42	137,25	26,25	19,27	99,82	0,9	0,06	0,09	17,25
233	Кисель	200	0	0	18	60	0,48	0	0	0,07	0	0	0
	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		19,06	16,76	79,3	532,2	81,97	70,84	209,42	3,63	0,206	10,38	38,25
	День №7- обед												
200	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	45,30	47,35	176,53	1,26	0,10	9,11	15,00
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
298	Ленивый голубец	220	19,1	17,7	15,6	299,7	79,8	43,9	215,5	3,8	0,00	24,5	37,9
245	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
943	Хлеб, масло, сыр	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		33,37	31,3	76,99	696,2	174,08	123,2	497,83	6,83	0,276	51,78	78,40
	День №8- обед												
	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	38,08	35,30	87,18	2,03	0,23	5,81	0,00
206	Овощное рагу с мясом	200	21,13	23,88	19,8	253,50	128,52	0	0	1,4	1,2	8,4	0
136	Сок	200	1,01	0,00	13,4	59	20	0	0	0,2	0,02	4	0

	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		30,03	29,56	62,13	511,25	192,6	39,5	106,38	3,99	1,486	18,21	0
	День №9 – обед												
	Рассолыник с перловой крупкой на м.к.б.	250	2,10	5,11	16,59	120,75	26,45	25,90	71,95	0,98	0,10	7,54	0,00
166	Плов	200	24,33	20,69	33,71	418,37	69,57	0,00	0,00	1,56	0,09	8,47	0,00
53	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,20	6,40	0	3,06	0,18	0,01	1,08	0
868	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		14,54	13,71	64,75	558,95	143,07	30,1	94,21	2,52	0,226	29,62	0
	День №10 – обед												
	Свекольник на м.к.б. со сметаной	250	4,22	6,5	13,77	145	47,51	0	0	1,64	0,09	9,95	0
34	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	36,98	27,75	86,60	1,01	0,14	18,17	25,50
	Голень курицы	114	19,30	16,00	0,06	221,44	0,00	19,25	0,00	1,71	0,06	2,08	0,90
591	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
943	Хлеб	30	2,4	0,4	12,6	64	6	4,2	19,2	0,36	0,036	0,00	0,00
	Итого		29,18	27,7	60,88	532,33	96,49	51,2	105,80	5,12	0,326	30,2	26,4