

УТВЕРЖДАЮ

Директор  
Муниципального общеобразовательного учреждения  
«Звениговский лицей»



Т.Н.Кузягина

"25" августа 2023 г.

**Десятидневное меню  
муниципального общеобразовательного учреждения  
«Звениговский лицей»**

**для организации питания обучающихся от 12 и старше**

1 неделя

1 день	Сб реп*, № реп	от 12 и выше				Энергетическая ценность (Ккал)	Минеральные вещества									
		Прием пищи, наименование блюда	масса	Пищевые вещества			(мг)									
			порции	(г)			В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				белки	жиры										углеводы	8
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
1996, №174	щи из свежей капусты на курином бульоне	270	4,8	5,1	13,1	170	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83		
1996, №255	Плов	250	20,6	27	36	480	0,06	1,01	46	0	43,1	195,3	46,5	2,1		
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4		
	хлеб пшеничный	100	3,3	0,4	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5		
	Сок	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1		
	<b>Итого</b>	<b>1020</b>	<b>28,9</b>	<b>32,5</b>	<b>90,8</b>	<b>848</b>	<b>0,25</b>	<b>17,79</b>	<b>46</b>	<b>66,2</b>	<b>119,85</b>	<b>296,8</b>	<b>88,13</b>	<b>4,83</b>		
2 день																
	<b>Обед</b>															

1996, №110	Рассольник Ленинградский на Курб-не	270	7,6	6,7	21,2	182,6	0,1	7,54	0	2,43	25,85	76,8	31,13	1,18
1997, №320	Жаркое по домашнему	250	30,58	13,55	28,08	405,6	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
1996, №401	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
1996, №685	Булочка	80	1,2	0,24	9,24	215,6	0,23	7,54	28	3,13	0	0,5	0,02	0,1
	<b>Итого</b>	900	<b>42,88</b>	20,69	107,82	980,6	0,46	15,08	56	6,26	59,83	165,65	72,81	3,86
<b>3 день</b>	<b>Обед</b>													
1996, №139	Суп вермишелевый с курицей	270	6	11,3	26	230,8	0,1	7,54	0	66	26,45	71,95	25,9	0,98
1996, №394	Котлета рыбная	100	13	8,8	15,2	192	0,21	8,97	24	31,1	0,13	337	65,7	4,03
	хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №514	Рис отварной с маслом	180	5,1	8	50,1	251,3	0,19	1,67	0	0,19	46,93	0	0	2,83
1996, №685	Булочка плюшка	80	0,8	0	2,3	215	0,01	2,3	0	0	5,4	5,6	9	0,1
1996, №588	Компот из кураги	200	0,2	0	32,6	81	0,01	24	0	0	6,4	3,6	0	1
	<b>итого</b>	930	<b>28,4</b>	<b>28,3</b>	<b>142,9</b>	<b>1065,9</b>	<b>0,59</b>	<b>44,48</b>	<b>24</b>	<b>97,49</b>	<b>94,81</b>	<b>452,65</b>	<b>114,1</b>	<b>9,44</b>
<b>4 день</b>	<b>Обед</b>													
1996, №136	Суп рыбный с крупой	270	6,9	8,5	20,54	187	0,14	9,11	15	0	45,3	31,13	47,35	1,26
1996, №465	Куры отварные	130	15,1	12,2	2,3	180	0,08	0,12	23	0,56	35	133,1	25,7	1,2
1996, №460	Картофельное пюре	200	5,9	7,4	28,26	220	0,18	24,28	34	0,02	49,3	116,46	37	1,34
	Сок	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	Хлеб ржаной	50	1,4	0,2	15	64	0,05	0	0	0,2	8,5	32,3	12,5	0,5
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,7	73,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	<b>итого</b>	1100	<b>31,8</b>	<b>28,5</b>	<b>125,4</b>	<b>847,8</b>	<b>0,53</b>	<b>34,51</b>	<b>72</b>	<b>1,48</b>	<b>177,6</b>	<b>369,78</b>	<b>142,05</b>	<b>6,4</b>
<b>5 день</b>	<b>Обед</b>													
1997, №174	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	270	7,8	6,5	9,8	190	0,1	7,54	0	2,43	25,85	76,8	31,13	1,18
1997, №475	Котлета мясная	100	15,9	14,4	19	269,2	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2

	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1997, №538	Макаронные изделия отварные с маслом	200	6,8	7,9	43,4	250	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
1996, №588	Компот из изюма	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	<b>итого</b>	<b>870</b>	<b>34</b>	<b>29</b>	<b>121,5</b>	<b>886</b>	<b>0,31</b>	<b>7,66</b>	<b>51</b>	<b>3,13</b>	<b>94,83</b>	<b>298,25</b>	<b>98,49</b>	<b>4,96</b>
<b>2 неделя</b>														
<b>1 день</b>														
	<b>Обед</b>													
1996, №120	Суп крестьянский	270	10,9	6,8	13,9	225	0,4	8,23	0	1,53	35,5	42,58	21	0,95
1996, №403	Котлета мясная в томат.соус	130	11,78	12,91	14,9	252,2	0,08	0,12	23	0	35	133,1	25,7	1,2
1996, №213	Каша гречневая с маслом	200	9,99	7,99	48,78	220	0,24	0	0,02	0,19	17,13	278	90	2,26
1996, №628	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60,2	0	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
	<b>итого</b>	<b>900</b>	<b>36,17</b>	<b>27,9</b>	<b>108,28</b>	<b>853,2</b>	<b>0,79</b>	<b>8,35</b>	<b>23,02</b>	<b>1,92</b>	<b>103,13</b>	<b>488,18</b>	<b>150,2</b>	<b>5,31</b>
<b>2 день</b>														
	<b>Обед</b>													
1996, №110	Суп гороховый	270	3	7,5	20,1	180	0,1	7,54	0	66	26,45	71,95	25,9	0,98
1997, №320	Гуляш с мясом говядина	150	16,9	12,5	7	280	0,17	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
1996, №401	Рожки отварные с маслом	200	8,36	10,2	36,26	260	0,06	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
1996, №588	Кофейный напиток с сахаром	200	1,3	1,2	16,4	89,4	0,01	0	0,05	0,01	30,1	43	5	1,4
	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
	<b>итого</b>	<b>920</b>	<b>32,86</b>	<b>31,6</b>	<b>96,46</b>	<b>905,2</b>	<b>0,41</b>	<b>8,82</b>	<b>28,05</b>	<b>66,21</b>	<b>96,89</b>	<b>393,7</b>	<b>98,57</b>	<b>6,68</b>
<b>3 день</b>														
	<b>Обед</b>													
1996, №120	Суп с мясными фрикадельками	270	6,5	28	34	190	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83
1996, №416	Биточки мясные с соусом	150	12,78	13,95	15	250	0,07	0,13	51	0,2	57,8	141,4	28,4	1,28

1996, №460	Картофельное пюре	200	4,09	7,2	28,26	260,2	0,18	24,22	34	0,02	49,3	115,46	37	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №588	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	32,6	81	0,01	24	0	0	6,4	3,6	0	1
	<b>итого</b>	<b>920</b>	<b>26,87</b>	<b>49,35</b>	<b>126,56</b>	<b>877</b>	<b>0,44</b>	<b>64,13</b>	<b>85</b>	<b>66,42</b>	<b>172,25</b>	<b>343,96</b>	<b>101,03</b>	<b>4,95</b>
<b>4 день</b>														
	<b>Обед</b>													
1996, № 174	Щи из свежей капусты на курином бульоне	270	4,8	5,1	13,1	170	0,11	15,78	0	66	49,25	49	22,13	0,83
1996, №460	Котлета куриная с соусом	130	7,9	7,2	8	128,4	0,08	0,12	23	0,56	35	133,1	25,7	1,2
1996, №255	Рис отварной с маслом	200	4,9	8,5	50,1	260	0,19	1,67	0	0,19	46,93	0	0	2,83
	Хлеб ржаной	50	1,4	0,2	15	64	0,05	0	0	0,2	8,5	32,3	12,5	0,5
1996, №255	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,2	15,7	73,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №588	Компот из кураги	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	Булочка "Школьная"	80	1,2	3,8	6,5	215,6	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,5	0,8
	<b>итого</b>	<b>980</b>	<b>22,7</b>	<b>25</b>	<b>141</b>	<b>992,8</b>	<b>0,51</b>	<b>23,27</b>	<b>23</b>	<b>67,65</b>	<b>188,27</b>	<b>277,77</b>	<b>86,33</b>	<b>7,26</b>
<b>5 день</b>														
	<b>Обед</b>													
1996, №139	Суп картофельный с рыб консер	270	6,9	8,4	20,58	190	0,14	9,11	15	0	45,3	31,13	47,35	1,26
1996, №394	Тефтели мясные с рисом в томатном соусе	130	11,78	12,91	14,9	239	0,07	0,13	51	0,2	57,8	141,4	28,4	1,27
1996, №460	Картофельное пюре	200	5,9	7,4	28,26	220	0,18	24,22	34	0,02	49,3	115,46	37	1,34
	Хлеб пшеничный	100	3,3	0,2	16,7	95,8	0,07	0	0	0,2	9,5	34,5	13,5	0,5
1996, №588	Компот из чернослива	200	0,2	0	32,6	81	0	0	0	0,5	18	4,29	0	0,6
	Сок	200	0	0	11	42	0,01	1	0	0	12	18	6	1
	<b>итого</b>	<b>1100</b>	<b>28,08</b>	<b>28,91</b>	<b>124,04</b>	<b>867,8</b>	<b>0,47</b>	<b>34,46</b>	<b>100</b>	<b>0,92</b>	<b>191,9</b>	<b>344,78</b>	<b>132,25</b>	<b>5,97</b>