

УТВЕРЖДАЮ

Директор
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Звениговский лицей»

Т.Н.Кузягина

2026 г.



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

для организации питания обучающихся от 12 и выше

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										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Обед														
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, №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№416	Биточки мясные с сусом	150	12,78	13,95	15	250	0,07	0,13	51	0,2	57,8	141,4	28,4	1,28	
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	
	Итого	1120	31,07	27,44	118,58	838	0,5	18,58	51,02	66,59	151,68	520,9	160,06	6,07	

[illegible]

[illegible]

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
	итого	920	26,87	49,35	126,56	877	0,44	64,13	85	66,42	172,25	343,96	101,03	4,95
4 день														
	Обед													
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
	итого	980	22,7	25	141	992,8	0,51	23,27	23	67,65	188,27	277,77	86,33	7,26
5 день														
	Обед													
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
	итого	1100	28,08	28,91	124,04	867,8	0,47	34,46	100	0,92	191,9	344,78	132,25	5,97