

СОГЛАСОВАНО
ТОО «Ресурсный центр»



2019г

ПТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Многопрофильный
лицей» Е.Н.Мцяшова



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

Предоставления бесплатного питания учащимся 11 – 18 лет МБОУ
«Многопрофильный лицей»

Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Разработано по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий

для питания школьников 2007 г.

п. Чегдомын

1 ДЕНЬ С 11 до 18 лет						
номер	сырье	выход	белки	жиры	углеводы	Энер.цен
175	Каша молочная пшено и рис	250	7,26	14,4	41,67	325
15	Сыр	20	5,06	5,3		68
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,13	75
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	74	150,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	72
			18,58	31,5	128,37	690,8
2 ДЕНЬ						
234	Котлета рыбная П.Ф в сметанном соусе	50/30	7,9	6,9	7,7	125
302	Рис отварной	200	4,77	6,36	52,4	286
70	Огурцы соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	15,1	144
			18,07	14,16	102,9	629
3 ДЕНЬ						
271	Котлета мясная п/ф с смет.соу.	41/30	5,4	7,6	10,1	130
302	Гречка отварная	200	7,51	5,37	54,29	269,6
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		16	65
73	Икра из кабачков	50	0,7	2,4	4,24	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
			18,61	17,08	109,83	650,1
4 ДЕНЬ						
212	Омлет с колбасой и маслом	130/10	7,3	10,8	5,8	159
15	Сыр	30	7,6	8		102
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	1,55	4,72	38,95
			21,4	21,15	51,72	508,95
5 ДЕНЬ						
70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
259	Жаркое по домашнему	300	20,22	41,57	42	625,69
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
			25,62	42,47	84,8	843,69

1 ДЕНЬ С 11 до 18 лет						
номер	сырье	выход	белки	жиры	углеводы	Энер.цен
175	Каша молочная пшено и рис	250	7,26	14,4	41,67	325
15	Сыр	20	5,06	5,3		68
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,13	75
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	74	150,8
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	72
			18,58	31,5	128,37	690,8
2 ДЕНЬ						
234	Котлета рыбная П.Ф в сметанном соусе	50/30	7,9	6,9	7,7	125
302	Рис отварной	200	4,77	6,36	52,4	286
70	Огурцы соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	15,1	144
			18,07	14,16	102,9	629
3 ДЕНЬ						
271	Котлета мясная п/ф с смет.соу.	41/30	5,4	7,6	10,1	130
302	Гречка отварная	200	7,51	5,37	54,29	269,6
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		16	65
73	Икра из кабачков	50	0,7	2,4	4,24	41,5
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
			18,61	17,08	109,83	650,1
4 ДЕНЬ						
212	Омлет с колбасой и маслом	130/10	7,3	10,8	5,8	159
15	Сыр	30	7,6	8		102
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0	16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
306	Зеленый горошек консервированный	50	1,5	1,55	4,72	38,95
			21,4	21,15	51,72	508,95
5 ДЕНЬ						
70	Огурец соленый	50	0,4	0,1	1,6	9
259	Жаркое по домашнему	300	20,22	41,57	42	625,69
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2		16	65
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,8	25,2	144
			25,62	42,47	84,8	843,69

ДЕТИ С 11 ПО 18 ЛЕТ

ДНИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ	ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ ККАЛ.
1	18,58	31,5	128,37	690,8
2	18,07	14,16	102,9	629,0
3	18,61	17,08	109,87	650,1
4	21,4	21,15	51,72	508,95
5	25,62	42,47	84,8	843,69
6	25,52	26,46	79,5	633,62
7	25,59	28,82	102,6	788,0
8	28,4	18,4	80,61	615,42
9	31,73	21,87	111,65	747,6
10	21,63	20,60	109,22	685,2
	222,25	240,18	941,87	6855,386
ИТОГО	22,22	24,0	94,19	685,5
НОРМА	22,5	23,0	95,75	678,25