

Согласовано  **З.Т. Поликарпова**

Директор МАОУ «Сибирского лицея»



Утверждаю  **Н.И. Дробинина**

Индивидуальный предприниматель



Циклическое меню

**По организации горячих школьных завтраков и обедов
для детей от 12 лет и старше МАОУ «Сибирский лицей»
в 2024-2025 учебном году (осенний, зимний сезоны)**

Литература: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников /Под ред. М.П. Могильного 2007 год.

№ рец.	Наименование блюд	Выход грамм	Пищевые вещества, гр.			Минеральные в-ва, мг.				Витамины, мг.					Энергет. ценность
			белки	жиры	углевод	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	PP	C	
	День 1														
	Обед														
49	Салат витаминный	75-100	21.6	6.1	10	20	17	33	0.7	0	0.4	0.4	0.3	14	101
88	Щи с капустой	250	1.6	4.9	11.5	26.48	20.55	86.7	3.15	0.02	0.12	0.17	1.6	15.6	96.75
268	Биточек мясной	80	10.1	5.5	4.8	13.6	20.6	126	1.2	0	0.11	0.18	3.96	0	109
312	Пюре картофельное	150	3.74	6.1	22.3	36.72	26.0	71.4	0.76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	159
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
345	Компот из смородины	200	0.5	0	32	24.7	6.2	10.78	0.88	0.1	0.32	4.5	0.12	0.28	130
	Всего за обед		46.6	23	110.1	167.5	112.35	383.9	8	0.15	1.15	5.37	10	57.	736.8
	День 2														
	Обед														
39	Салат с кукурузой	75-100	1.5	6	10.8	5.38	1.5	2.8	0.06	0.02	0.01	0.02	0.4	2.7	103
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.8	4.9	15.2	39.3	20.8	57.6	0.96	0	0.1	0.15	1.17	8.4	112.2
259	Жаркое по-домашнему	200	19.5	20.3	24	43.8	60.67	283.	4.3	0.02	0.01	0.13	2.55	4.37	254.9
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
343	Компот из свеж. плодов	200	0.64	0	56.4	90.5	40.0	337	0.32	0.1	0.32	4.5	2.8	60	176
	Всего за обед		27.68	31.68	106.1	224.98	144.97	736.4	6.9	0.14	0.44	4.83	7.92	75.4	718.7
	День 3														
	Обед														
43	Салат из овощей	75-100	2.9	7.5	4.5	26.9	11.6	27.2	1.1	0.01	0.06	0.04	0.45	50.1	97
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2	5.1	20.6	31.9	40	130	1.61	12.3	0.15	0	0	0	136.5
265	Плов	200	22.9	8.8	36.8	46	47.5	200	2.2	48	0.06	1.01	0	0	318.7
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
387	Напиток из брусники	200	0.12	0	35	90.5	40.0	337	0.32	0.1	0.32	4.5	2.8	60	140.8
	Всего за обед		32.48	21.88	126.4	241.3	161.1	750.2	6.5	60.4	0.59	5.58	4.25	110	834

День 4															
Обед															
29	Салат из сырых овощей	75-100	1.1	6.1	5.7	26.9	11.6	27.2	1.1	0.01	0.06	0.04	0.45	50.1	82
102	Суп гороховый	250	5.1	5.4	23.9	38.8	35.3	87.2	2.03	5.81	0.23	0	0	0	163.75
295	Биточек курин.	80	15	23.4	9.6	13.6	20.6	126	1.2	0	0.11	0.18	3.96	0	210
312	Пюре картофельное	150	3.74	6.1	22.3	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	159
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
343	Компот из св. плодов	200	0.32	0	26.6	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	176
Всего за обед		25.70	41.48	117.6	187	115.6	368	6.35	5.85	0.62	0.49	7.51	78.6	863.35	
День 5															
Обед															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	75-100	1.4	2.6	8.6	21.76	18.39	44.8	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.8	63
103	Суп куриный	250	2.7	2.8	24.2	34.85	30.2	130	1.56	0.03	0.1	0.15	1.2	2.15	132
271	Котлета «Московская»	80	12.2	23.9	18.5	10.9	17.4	132	2	0.08	0.06	0.12	3.2	0.96	239
143	Рагу из овощей	150	2.52	14.76	18.57	36.72	26.0	71.4	0,76	0.03	0.20	0.09	2.1	27.1	117.8
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
249	Компот из см.сухоф.	200	1.04	0	34	24.68	6.16	10.7	0.88	0	0.02	0.06	0.12	0.28	140.2
Всего за обед		24.42	44.54	133.37	174.9	121	445	7.23	0.14	0.44	0.49	8.1	30.5	833.5	
День 6															
Обед															
49	Салат витаминный	75-100	21.6	6.1	10	20	17	33	0.7	0	0.4	0.4	0.3	14	101
88	Щи с капустой	250	1.6	4.9	11.5	26.48	20.55	86.7	3.15	0.02	0.12	0.17	1.6	15.6	96.75
259	Жаркое по-домашнему	200	19.54	20.3	24	43.8	60.67	283.	4.3	0.02	0.01	0.13	2.55	4.37	354.9
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141
336	Компот из св. плодов	200	0.32	0	26.6	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	107.6
Всего за обед		27.62	31.78	101.6	161.2	120.32	458.7	9.41	0.94	0.55	0.88	5.47	35.4	801.25	

	День 7															
	Обед															
67	Винегрет овощной с растительным маслом	75-100	1.4	2.6	8.6	21.76	18.39	44.8	0.77	0	0.06	0.04	0.48	8.8	63	
82	Борщ с капус. и картоф.	250	1.8	4.9	15.2	39.3	20.8	57.6	0.96	0	0.1	0.15	1.17	8.4	112.2	
268	Котлета мясная.	80	14.8	19.4	22.2	10.9	17.4	132	2.	0.08	0.06	0.12	3.2	0.96	222	
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141	
387	Компот из смородины	200	0.64	0	56.4	90.5	40.0	337	0.32	0.1	0.32	4.5	2.8	60	112	
143	Рагу из овощей	150	2.52	14.76	18.5	71.6	52	150.0	95	1.8	0.04	0.02	0	0	217.8	
	Всего за обед		25.72	42.14	150.4	280	170.6	777.4	100.3	104	0.52	0.84	10	78.1	805	
	День 8															
	Обед															
43	Салат из овощей	75-100	2.4	6.8	4.3	26.9	11.6	27.2	1.1	0.01	0.06	0.04	0.45	50.1	88	
96	Рассольник «Ленингр.»	250	2	5.1	20.6	31.9	40	130	1.61	12.3	0.15	0	0	0	136.5	
309	Макароны отварные	150	6.4	5.8	34.3	6.9	8.34	0.83	38.6	0.06	0.06	0.03	0.54	0	115.1	
294	Котлеты из курицы	80	16.2	24.2	15.6	16.4	17.5	162	2	0	0.04	0.16	2.24	0.06	246	
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141	
387	Компот из брусники	200	0.12	0	35	90.5	40.0	337	0.32	0.1	0.32	4.5	2.8	60	140.8	
	Всего за обед		31.68	42.38	139.3	218.6	139.4	713	44.9	12.5	0.63	4.76	7	110.	867.4	
	День 9															
	Обед															
29	Салат из сырых овощей	75-100	1.1	6.1	5.7	5.38	1.5	2.8	0.06	0.02	0.01	0.02	0.4	2.7	82	
103	Суп куриный	250	22.7	2.8	24.2	34.85	30.2	130	1.56	0.03	0.1	0.15	1.2	2.15	132.5	
265	Плов	200	34.4	13.2	55.2	46	47.5	200	2.2	48	0.06	1.01	0	0	478	
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.5	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141	
339	Компот из св. яблок	200	0.16	0	25	24.96	0.1	0	0	0	0.02	0.15	0	1.4	116.6	
	Всего за обед		42.9	22.58	139.3	157.2	101.3	389	5.08	48	0.19	1.36	2.6	6.25	950.1	

	День 10															
	Обед															
49	Салат витаминный	75-100	1.6	6.1	10	20	17	33	0.7	0	0.2	0.4	0.3	14	101	
82	Борщ с капус. и картоф.	250	1.8	4.9	15.2	39.3	20.8	57.6	0.96	0	0.1	0.15	1.17	8.4	112.25	
278	Биточек куриный	80	16.2	24.2	15.6	13.6	20.6	126	1.2	0.0	0.11	0.18	3.96	0	246	
	Хлеб пшеничн, ржаной	2/60	4.56	0.48	29.3	46	22	56	1.26	0	0	0.03	1	0	141	
387	Напиток из свеж. ягод	200	0.32	0	26.6	90.5	40.0	337	0.32	0	0.2	4.5	2.8	60	107.6	
143	Рагу из овощей	150	2.52	14.76	18.5	71.6	52	150	95	1.8	0.04	0.01	0	0	140	
	Всего за обед		58.68	50.44	115.4	281	142.4	759.6	99.5	1.8	0.65	5.3	9.2	82.4	847.85	