

СОГЛАСОВАНО  
 Директор МБОУ "Лицей №1"  
 Степанова О.Г.  
 2021

Примерное меню  
 обед на 43 рубля

УТВЕРЖДАЮ  
 Председатель правления ГорПо "Урал"  
 А.С. Мануилов  
 2021г

Использованы нормативные документы: Сборник технологических нормативов, рецептур и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений г.Перми.  
 Справочник рецептуры блюд для питания учащихся образовательных учреждений города Москвы 2003г  
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания обслуживающих учащихся образовательных учреждений Свердловской области.2003г  
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1981г,  
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1983г.  
 Сборники рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1986г.

Блюдо	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углев, г	ЭЦ, ккал	Рецептура	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ДЕНЬ 1</b>														
<b>Обед</b>														
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,1	7,2	9,3	110,2	120 сб.1996	0,1	30,2	125,1	2,4	49,6	53,3	22,4	0,8
Фрикадельки из горбуши	50	5,7	3,1	9,6	88,9	сб.сб.школ	0,1	7,5		0,8	49,2	77,2	21,2	0,7
Рис отварной	100	2,5	2,3	26,9	138,5	465 сб.1996	0,1		12,0	0,3	22,5	120,5	42,2	0,8
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
Напиток из мандарин и лимона	200	0,2	0,1	25,3	102,5	сб.1986		6,8			9,1	1,8	2,6	0,1
<b>Итого:</b>		<b>14,8</b>	<b>13,1</b>	<b>98,5</b>	<b>571,6</b>		<b>0,4</b>	<b>44,5</b>	<b>137,1</b>	<b>4,2</b>	<b>180,7</b>	<b>297,8</b>	<b>105,5</b>	<b>4,4</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>														
<b>Обед</b>														
Суп гороховый	250	5,9	5,5	19,9	152,8	206 сб.2010	0,1	11,5	100,0	2,3	12,6	40,8	16,8	0,6
АЗУ	25/100	10,3	11,7	16,2	211,7	596 сб.2006	0,1	19,2		2,5	23,0	136,4	33,5	2,1
Хлеб "Богатырский" обогаш.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.ГорПО "Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
Кисель	200			15,0	59,9	883 сб.2005		59,9			10,1	18,5		
<b>Итого:</b>		<b>20,5</b>	<b>17,8</b>	<b>78,6</b>	<b>555,9</b>		<b>0,3</b>	<b>90,7</b>	<b>100,0</b>	<b>5,4</b>	<b>96,0</b>	<b>240,7</b>	<b>67,4</b>	<b>4,7</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>														
<b>Обед</b>														
Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176 сб.1981	0,1	18,6	125,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Грудка в сметанном соусе	50гр	7,8	11,8	0,5	139,2			0,8	28,5	0,5	22,8	77,3	8,9	0,7
<i>куриная грудка, сметана, соль</i>														
Макароны отварные обогаш.витаминами	100	4,2	2,9	23,3	136,4	469 сб.1996	0,1		14,0	0,6	15,6	41,7	15,7	0,9
Чай с сахаром	50	4,3	0,5	27,5	131,5	сб.1 опл Ю "Урал"	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
<i>вода, сахар, чай заварка</i>	200	0,1		10,0	40,6	943 сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
Печенье	45													
<b>Итого:</b>		<b>18,2</b>	<b>21,4</b>	<b>73,5</b>	<b>559,3</b>		<b>0,3</b>	<b>19,5</b>	<b>167,6</b>	<b>4,2</b>	<b>136,2</b>	<b>220,5</b>	<b>67,4</b>	<b>5,1</b>

**ДЕНЬ 4****Обед**

Суп картоф.с макарон.изделиями с	250/15	5,2	6,8	20,9	166,0	217	сб.2005	0,2	16,5	101,8	1,3	20,9	97,6	30,8	1,4
Суфле из печени	50	7,3	3,4	13,1	112,0			0,1	10,4	53,0	1,1	18,6	146,1	20,7	2,5
Рагу овощное	100	1,7	4,9	11,2	95,2			0,1	16,0	132,0	2,1	23,5	56,5	20,5	0,8
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО				0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5		"Урал"	0,1							
Компот из свежих яблок с витам.С	200г	0,1		25,9	104,0	926	сб.1982		61,9			3,9	2,2	1,8	0,5
<b>Итого:</b>		<b>18,5</b>	<b>15,6</b>	<b>98,6</b>	<b>608,7</b>			<b>0,5</b>	<b>104,8</b>	<b>286,7</b>	<b>5,4</b>	<b>117,2</b>	<b>347,4</b>	<b>90,9</b>	<b>7,1</b>

**ДЕНЬ 5****Обед**

Рассольник "Ленинградский"со	250/5	2,3	6,3	18,3	139,4	129	сб.1996	0,1	16,8	100,1	2,3	29,0	76,6	30,5	1,0
Руллет мясной с яйцом с соусом	50/25	7,0	10,2	4,6	138,1	616	сб.2010		0,8	62,4	0,9	17,7	97,7	11,9	1,4
Каша пшениная рассыпчатая	150	7,2	3,8	39,9	223,1	405	сб.1982	0,3		12,0	0,2	22,4	141,8	50,1	1,7
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО				0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5		"Урал"	0,1							
Напиток из шиповника	200	0,5		16,0	66,2	628	сб.1996		100,0		0,4	8,8	5,8	3,9	0,7
<b>Итого:</b>		<b>21,3</b>	<b>20,9</b>	<b>106,3</b>	<b>698,3</b>			<b>0,5</b>	<b>117,6</b>	<b>174,5</b>	<b>4,5</b>	<b>128,2</b>	<b>366,9</b>	<b>113,5</b>	<b>6,8</b>

**ДЕНЬ 6****Обед**

Суп из овощей со сметаной	250/5	2,0	6,3	11,3	109,4	217	сб.1982	0,1	21,3	100,1	2,3	33,7	55,8	22,4	0,8
Пирог закрытый с картофелем	180	7,4	10,2	53,9	337,3			0,2	20,4	39,6	1,4	28,9	108,2	31,9	1,6
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО	0,1			0,4	25,1	22,5	8,5	1,0
обогащ.витаминами	25	2,1	0,3	13,8	65,8		"Урал"								
Молоко	200	6,2	6,6	9,6	122,2			0,1	2,7	41,0		246,0	184,5	28,7	0,2
<b>Итого:</b>		<b>17,7</b>	<b>23,3</b>	<b>88,6</b>	<b>634,7</b>			<b>0,4</b>	<b>44,4</b>	<b>180,7</b>	<b>4,1</b>	<b>333,7</b>	<b>371,1</b>	<b>91,5</b>	<b>3,6</b>

**ДЕНЬ 7****Обед**

Суп крестьянский с крупой,	250/5	2,2	6,2	14,6	122,9	216	сб.1982	0,1	20,0	100,1	2,4	38,5	72,6	28,2	0,8
Минтай в сметанном соусе	70гр	8,3	7,5	3,0	112,6			0,1	0,3	0,3	0,7	48,6	129,7	28,2	0,5
Рис отварной	100	2,5	2,3	26,9	138,5	465	сб.1996	0,1		12,0	0,3	22,5	120,5	42,2	0,8
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5		"Урал"								
Кофейный напиток	200	2,3	1,8	27,0	133,2	1024	сб.1981		0,7	10,0		60,6	45,0	7,0	0,1
<b>Итого:</b>		<b>19,5</b>	<b>18,3</b>	<b>99,0</b>	<b>638,7</b>			<b>0,4</b>	<b>21,0</b>	<b>122,4</b>	<b>4,1</b>	<b>220,4</b>	<b>412,8</b>	<b>122,6</b>	<b>4,2</b>

**ДЕНЬ 8****Обед**

Суп картофельный с дом.лапшой	250	3,1	3,3	20,2	123,2	218	сб.2005	0,1	16,5	106,3	1,3	24,6	69,4	24,7	1,1
Фрикадельки мясные	50	6,9	10,9	4,1	142,5						0,9	14,6	79,0	11,1	1,3
Пюре гороховое	100	23,0	4,5	50,9	335,7	404	сб.сборн 2010			16,0		5,9	2,2	0,3	
Хлеб "Богатырский"							сб.ГорПО	0,1			0,7	50,3	45,1	17,0	2,0
обогащ.витаминами	50	4,3	0,5	27,5	131,5		"Урал"								
Компот из сухофруктов с вит.С	200г	1,1		44,0	180,2	868	сб.2010	0,1	62,9		2,8	80,6	73,0	52,5	1,7
Печенье	32гр														
<b>Итого:</b>		<b>38,3</b>	<b>19,3</b>	<b>146,7</b>	<b>913,1</b>			<b>0,3</b>	<b>79,4</b>	<b>122,3</b>	<b>5,7</b>	<b>176,0</b>	<b>268,6</b>	<b>105,7</b>	<b>6,1</b>

**ДЕНЬ 9**

**Обед**

Суп-пюре из картофеля с гренками	250/10	3,6	9,2	26,0	201,1	266	сб.1982	0,1	19,3	70,0	2,5	35,0	79,0	29,3	1,5
Биточки из кур	60	0,9	3,7	5,9	60,8						1,7	19,7	11,6	4,2	0,5
Макаронны отварные с овощами	100	3,3	2,1	16,9	99,5	469	сб.1996	0,1	1,8	209,8	0,5	18,3	45,6	19,9	0,8
Хлеб "Богатырский"	40	3,4	0,4	22,0	105,2			0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6
Чай с сахаром, лимоном	200/5	0,1		10,2	41,5	1010	сб.1981		2,3			5,0	5,3	2,9	0,5
<b>Итого:</b>		<b>11,3</b>	<b>15,4</b>	<b>81,0</b>	<b>508,1</b>			<b>0,3</b>	<b>23,3</b>	<b>279,8</b>	<b>5,3</b>	<b>118,2</b>	<b>177,6</b>	<b>69,9</b>	<b>4,9</b>

**ДЕНЬ 10****Обед**

Суп картофельный с клецками	250/30	2,6	4,5	16,6	117,4	228	сб.1982	0,1	11,5	106,3	1,9	14,0	53,8	18,6	0,8
Печень тушенная в соусе	40/40	10,7	10,2	7,1	162,9	618	сб.1981	0,2	21,1	84,6	4,1	30,7	196,5	18,2	4,3
Гречка отварная	100	5,1	3,8	26,3	160,4	463	сб.1996	0,1		14,0	0,3	32,7	136,9	104,6	3,4
Хлеб "Богатырский"	40	3,4	0,4	22,0	105,2			0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6
Напиток из апельсина	200	0,2		25,7	103,7	396	сб.1986		13,2			8,2	5,1	2,9	0,1
<b>Итого:</b>		<b>22,1</b>	<b>18,9</b>	<b>97,7</b>	<b>649,6</b>			<b>0,5</b>	<b>45,8</b>	<b>204,8</b>	<b>7,0</b>	<b>125,8</b>	<b>428,3</b>	<b>157,9</b>	<b>10,2</b>

**ДЕНЬ 11****Обед**

Суп молочный с макаронами	250	6,2	6,0	21,1	163,7	258	сб.1981	0,1	1,6	35,0	0,4	156,6	136,6	26,6	0,6
Тефтели	50	5,5	10,9	7,3	149,3	423	сб.1996	0,1			1,2	5,5	69,5	15,5	0,6
Картофельное пюре	100	2,2	3,3	15,9	102,5	472	сб.1996	0,1	17,7	17,0		30,2	65,8	22,4	0,8
Хлеб "Богатырский"	40	3,4	0,4	22,0	105,2			0,1			0,6	40,2	36,1	13,6	1,6
Чай с сахаром вода, сахар, чай заварка	200	0,1		10,0	40,6	943	сб.2005г					2,8	4,1	2,2	0,4
<b>Итого:</b>		<b>17,5</b>	<b>20,7</b>	<b>76,3</b>	<b>561,3</b>			<b>0,4</b>	<b>19,4</b>	<b>52,0</b>	<b>2,2</b>	<b>235,2</b>	<b>312,1</b>	<b>80,3</b>	<b>4,1</b>

**ДЕНЬ 12****Обед**

Борщ из св.капусты со сметаной	250/5	1,8	6,2	12,2	111,6	176	сб.1981	0,1	18,6	125,1	2,3	44,7	52,3	23,6	1,1
Пицца "Римская"	90гр	14,4	13,3	19,7	256,5			0,1	13,7	2,3	2,1	196,6	139,6	17,2	0,6
Какао с молоком	200	4,0	3,9	25,1	151,1	1025	сб.1982		1,3	20,0		125,7	116,2	31,0	1,0
<b>Итого:</b>		<b>20,1</b>	<b>23,4</b>	<b>57,0</b>	<b>519,2</b>			<b>0,2</b>	<b>33,6</b>	<b>147,3</b>	<b>4,4</b>	<b>367,0</b>	<b>308,1</b>	<b>71,8</b>	<b>2,7</b>
<b>ВСЕГО:</b>		<b>239,8</b>	<b>228,0</b>	<b>1 101,8</b>	<b>7 418,5</b>			<b>4,5</b>	<b>644,1</b>	<b>1 975,1</b>	<b>56,5</b>	<b>2 234,5</b>	<b>3 752,0</b>	<b>1 144,4</b>	<b>63,8</b>