

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ от 02.04.2024 № 92

**Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней) и пищевая ценность  
приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся с 5-11 классы, СВО МБОУ – лицей  
г. Алейска**

| № тех. карты | Дни недели | Наименование блюд                       | Масса порции | Пищевые вещества (г) |              |              | Энерг. ценность ккал |
|--------------|------------|---|--------------|----------------------|--------------|--------------|----------------------|
|              |            |   |              | б                    | ж            | у            |                      |
| 343          | День 1     | Рыба тушеная с овощами                  | 140          | 13,3                 | 7,2          | 6,3          | 143                  |
| 414          |            | Рис отварной                            | 200          | 4,92                 | 8,1          | 45,08        | 273                  |
| 184 ст/р     |            | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0            | 13,9         | 55                   |
|              |            | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,32                 | 0,63         | 33,9         | 162                  |
|              |            | <b>ИТОГО</b>                            |              | <b>23,74</b>         | <b>15,93</b> | <b>99,18</b> | <b>633</b>           |
| 62           | День 2     | Азу                                     | 75/50        | 21,7                 | 26,3         | 3,3          | 335                  |
| 94 ст/р      |            | Картофельное пюре                       | 200          | 4,1                  | 6,6          | 26,9         | 186                  |
| 196          |            | Компот из смеси сухофруктов + витамин С | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4         | 171                  |
|              |            | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,32                 | 0,63         | 33,9         | 162                  |
|              |            | <b>ИТОГО</b>                            |              | <b>33,52</b>         | <b>33,63</b> | <b>105,5</b> | <b>854</b>           |
| 405          | День 3     | Куры в соусе с томатом                  | 120          | 13,6                 | 13,5         | 4,1          | 192                  |
| 137 ст/р     |            | Макаронные отварные                     | 200          | 7,3                  | 5,6          | 44,5         | 262                  |
| 184 ст/р     |            | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0            | 13,9         | 55                   |
|              |            | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,32                 | 0,63         | 33,9         | 162                  |
|              |            | <b>ИТОГО</b>                            |              | <b>26,42</b>         | <b>19,73</b> | <b>96,4</b>  | <b>671</b>           |
| 81 ст/р      | День 4     | Плов                                    | 250          | 18,2                 | 18,9         | 44,7         | 425                  |
| 184 ст/р     |            | Чай с сахаром                           | 200          | 0,2                  | 0            | 13,9         | 55                   |
|              |            | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,32                 | 0,63         | 33,9         | 162                  |
|              |            | <b>ИТОГО</b>                            |              | <b>23,72</b>         | <b>19,53</b> | <b>92,5</b>  | <b>642</b>           |
| 381          | День 5     | Биточки                                 | 100          | 17,8                 | 17,5         | 14,3         | 286                  |
| 149 ст/р     |            | Соус томатный                           | 50           | 0,5                  | 2,2          | 3,0          | 34                   |
| 94 ст/р      |            | Картофельное пюре                       | 200          | 4,1                  | 6,6          | 26,9         | 186                  |
| 196          |            | Компот из смеси сухофруктов + витамин С | 200          | 2,4                  | 0,1          | 41,4         | 171                  |
|              |            | Хлеб пшеничный                          | 70           | 5,32                 | 0,63         | 33,9         | 162                  |
|              |            | <b>ИТОГО</b>                            |              | <b>30,12</b>         | <b>27,03</b> | <b>119,5</b> | <b>839</b>           |
| 63 ст/р      | День 6     | Гуляш                                   | 50/50        | 13,7                 | 13,4         | 2,8          | 187,5                |
| 113 ст/р     |            | Каша гречневая                          | 200          | 9,5                  | 7,7          | 38,2         | 264                  |

|                |         |   |       |              |              |              |               |
|----------------|---------|---|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 517            |         | Йогурт питьевой   | 200   | 10           | 6,4          | 17,0         | 174           |
|                |         | Хлеб пшеничный  | 70    | 5,32         | 0,63         | 33,9         | 162           |
|                |         | <b>ИТОГО</b>  |       | <b>38,52</b> | <b>28,13</b> | <b>91,9</b>  | <b>787,5</b>  |
| 366            | День 7  | Бефстроганов  | 150   | 22,6         | 20,7         | 3,6          | 291           |
| 137 ст/р       |         | Макароны отварные   | 200   | 7,3          | 5,6          | 44,5         | 262           |
| 196            |         | Компот из смеси сухофруктов + витамин С                     | 200   | 2,4          | 0,1          | 41,4         | 171           |
|                |         | Хлеб пшеничный  | 50    | 3,8          | 0,45         | 24,2         | 116           |
|                |         | <b>ИТОГО</b>  |       | <b>36,1</b>  | <b>26,85</b> | <b>113,7</b> | <b>840</b>    |
| 81 ст/р        | День 8  | Плов  | 250   | 18,2         | 18,9         | 44,7         | 425           |
| 184 ст/р       |         | Чай с сахаром   | 200   | 0,2          | 0            | 13,9         | 55            |
|                |         | Хлеб пшеничный  | 50    | 2,6          | 0,26         | 16,5         | 78,6          |
| 647            |         | Сдоба   | 100   | 8,6          | 5,2          | 48,4         | 274           |
|                |         | <b>ИТОГО</b>  |       | <b>30,8</b>  | <b>24,55</b> | <b>131,2</b> | <b>870</b>    |
| 72 ст/р        | День 9  | Тефтели с рисом   | 75/40 | 8,35         | 12,35        | 9,05         | 181           |
| 94 ст/р<br>423 |         | Сложно-овощной гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная) | 200   | 5,75         | 6,9          | 17,4         | 156           |
| 196            |         | Компот из смеси сухофруктов + витамин С                     | 200   | 2,4          | 0,1          | 41,4         | 171           |
|                |         | Хлеб пшеничный  | 50    | 3,8          | 0,45         | 24,2         | 116           |
|                |         | <b>ИТОГО</b>  |       | <b>20,3</b>  | <b>19,8</b>  | <b>92,05</b> | <b>624</b>    |
| 100            |         | Сыр   | 20    | 5,12         | 5,22         | 0            | 68,6          |
| 405            | День 10 | Куры в соусе с томатом                                      | 120   | 13,6         | 13,5         | 4,1          | 192           |
| 113 ст/р       |         | Каша гречневая  | 200   | 9,5          | 7,7          | 38,2         | 264           |
| 501            |         | Кофейный напиток  | 200   | 3,2          | 2,7          | 15,9         | 79            |
|                |         | Хлеб пшеничный  | 70    | 5,32         | 0,63         | 33,9         | 162           |
|                |         | <b>ИТОГО</b>  |       | <b>37,74</b> | <b>29,75</b> | <b>92,1</b>  | <b>766,00</b> |

Перспективное меню составлено на основе Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания:

издание второе, исправленное и дополненное, Уфа-2010

5-е издание, переработанное и дополненное, 2012 , г. Пермь