

**Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней)  
и пищевая ценность приготовляемых блюд  
для организации питания обучающихся с 1-4, 5-11 классы 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		Макароны 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
		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,7
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>24,12</b>	<b>19,93</b>	<b>102,3</b>	<b>683</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 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-20105-е издание, переработанное и дополненное, 2012 , г. Пермь