

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ от 30.08.2024 № 230

**Примерное цикличное меню для горячих завтраков и обедов (10 дней) и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для организации питания обучающихся с ограниченными возможностями
здоровья МБОУ – лицей г. Алейска**

№ тех. карты	Дни недел и	Наименование блюда	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
		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92
		ИТОГО					
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
		печенье	30	3	1,95	24,7	128,5
		ИТОГО					
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
	ИТОГО		26,42	19,73	96,4	671	
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
		ИТОГО		24,12	19,93	102,3	683
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
	День 6	ИТОГО		30,12	27,03	119,5	839
63 ст/р		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
		печенье	30	3	1,95	24,7	128,5
		ИТОГО		41,52	30,08	116,6	728,5
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
		ИТОГО		36,1	26,85	113,7	840
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
		Сок	200	1,0	0,2	0,2	92
		ИТОГО		31,8	24,75	131,4	962
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
		ИТОГО		20,3	19,8	92,05	624
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
		ИТОГО		37,74	29,75	92,1	766,00

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