

Утверждаю:  
 Директор МБОУ "Саргатский лицей"  
 \_\_\_\_\_ Л. И. Эдельман  
 19 августа 2024 г.

**Двухнедельное циклическое меню  
 МБОУ "Саргатский лицей"  
 Обед**

**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-3з 2020	Помидоры в нарезке	60	0,40	0,00	2,50	11,50	0,04	15,00	80,00	0,00	8,00	16,00	12,00	1,00
54-8с 2020	Суп картофельный с горохом	250	35,50	21,60	92,30	705,50	0,70	24,00	88,00	3,70	146,00	401,00	147,00	9,0
54-11г 2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	0,12	10,00	23,00	0,90	40,00	84,00	28,00	1,00
54-3р 2020	Котлеты рыбные (минтай)	50	7,10	1,40	3,70	55,20	0,03	0,00	9,90	0,50	5,00	23,00	25,00	0,00
54-7хн 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	0,00	0,00	18,30	0,06	6,00	5,00	3,00	0,00
пром.	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>775</b>	<b>51,16</b>	<b>29,18</b>	<b>174,42</b>	<b>1163,86</b>	<b>0,98</b>	<b>49,00</b>	<b>219,20</b>	<b>5,19</b>	<b>271,00</b>	<b>567,40</b>	<b>223,40</b>	<b>11,72</b>

**2 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-3с 2020	Рассольник «Ленинградский»	250	9,80	24,60	76,40	566,50	0,30	27,00	120,00	3,00	117,00	243,00	87,00	3,00
354-6г 2020	Рис отварной	150	3,60	5,20	38,10	213,50	0,00	0,00	20,00	0,70	14,00	47,00	10,00	1,00
123270	Котлета из говядины	100	2,36	11,40	8,18	143,38	0,10	0,10	18,00	2,20	24,89	165,00	6,49	1,11
254	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	5,50	24,00	0,01	2,00	1,40	0,10	6,00	4,00	4,00	1,00
пром. произ- ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>765</b>	<b>20,52</b>	<b>41,88</b>	<b>157,70</b>	<b>1087,54</b>	<b>0,48</b>	<b>29,10</b>	<b>159,40</b>	<b>60,36</b>	<b>173,89</b>	<b>497,40</b>	<b>115,89</b>	<b>6,83</b>

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-73 2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,50	6,00	6,30	37,40	0,04	39,00	95,50	0,00	42,00	29,00	15,00	1,00
54-12с 2020	Суп с рыбными консервами	250	39,60	19,50	71,80	620,60	0,30	28,00	245,00	5,60	351,00	533,00	169,00	4,00
123270	Шницель из говядины	100	2,36	11,40	8,18	143,38	0,14	11,00	5,40	1,10	63,00	109,00	6,49	1,11

54-10г 2020	Картофель отварной	150	4,40	5,40	30,90	189,90	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	1,00
233	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10
пром. произ- ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО</b>	<b>825</b>	<b>52,42</b>	<b>42,78</b>	<b>176,70</b>	<b>1260,44</b>	<b>0,65</b>	<b>78,10</b>	<b>363,91</b>	<b>8,94</b>	<b>493,37</b>	<b>874,40</b>	<b>231,89</b>	<b>7,93</b>

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энерге- тическ ая ценнос ть,	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углево- ды		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-11с 2020	Суп крестьянский с крупой	250	8,90	24,50	59,60	494,60	0,20	35,00	191,00	2,20	142,00	181,00	67,00	3,00
54-1г 2020	Макароны отварные	150	5,00	5,30	35,00	208,00	0,06	0,00	20,00	0,50	59,00	40,00	7,00	1,00
493	Курица припущенная	100	18,00	20,00	24,00	302,00	84,00	82,00	19,00	0,00	268,00	1,28	1,54	3,23
54-7хн 2020	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	0,00	0,00	18,30	0,06	6,00	5,00	3,00	0,00
пром. произ- ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>795</b>	<b>37,06</b>	<b>50,28</b>	<b>170,82</b>	<b>1237,96</b>	<b>84,33</b>	<b>117,00</b>	<b>248,30</b>	<b>2,79</b>	<b>487,00</b>	<b>265,68</b>	<b>86,94</b>	<b>7,95</b>

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-1с 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,30	24,30	29,00	367,80	0,20	60,00	285,00	0,00	197,00	153,00	64,00	2,00
54-12 м 2020	Плов с курицей	200	27,30	7,00	34,70	318,80	0,08	2,00	29,00	0,00	29,00	212,00	93,00	2,00
54-5хн 2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	1,00	129,00	0,00	52,00	47,00	34,00	1,00
пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>41,96</b>	<b>31,88</b>	<b>116,72</b>	<b>928,96</b>	<b>0,38</b>	<b>63,00</b>	<b>443,00</b>	<b>0,04</b>	<b>290,00</b>	<b>450,40</b>	<b>199,40</b>	<b>5,07</b>

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-14с 2020	Борщ из свежей капусты с картофелем вегетарианский	250	6,60	17,80	47,30	376,10	0,20	35,00	197,00	0,00	147,00	172,00	115,00	5,00
54-4г 2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0	20	0	46	180	59	5
123270	Котлета из говядины	100	2,36	11,40	8,18	143,38	0,10	0,10	18,00	2,20	24,89	165,00	6,49	1,11
233	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	30,00	129,00	0,00	0,00	0,01	0,00	0,68	0,00	0,00	0,10

пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>765</b>	<b>21,72</b>	<b>36,18</b>	<b>157,80</b>	<b>1051,14</b>	<b>0,67</b>	<b>35,10</b>	<b>235,01</b>	<b>2,64</b>	<b>230,57</b>	<b>555,40</b>	<b>188,89</b>	<b>11,93</b>

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-8с 2020	Суп картофельный с горохом	250	35,50	21,60	92,30	705,50	0,70	24,00	88,00	3,70	146,00	401,00	147,00	9,0
54-10г 2020	Картофель отварной	150	4,40	5,40	30,90	189,90	0,00	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	33,00	1,00
54-7р 2020	Рыба припущенная в молоке (минтай)	80	10,50	6,00	2,50	106,30	0,06	1,00	6,90	0,00	32,00	28,00	37,00	0,00
54-7хн 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	0,00	0,00	18,30	0,06	6,00	5,00	3,00	0,00
пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>55,56</b>	<b>33,48</b>	<b>177,92</b>	<b>1235,06</b>	<b>0,97</b>	<b>36,00</b>	<b>118,60</b>	<b>4,89</b>	<b>259,00</b>	<b>581,40</b>	<b>228,4</b>	<b>10,72</b>

8 день

			Пищевые вещества, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг	Минеральные вещества, мг
--	--	--	---------------------	-------------------------------	--------------	--------------------------

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-7с 2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	12,60	9,50	105,10	556,10	0,40	35,00	88,00	0,00	114,00	271,00	105,00	3,00
54-11г 2020	Картофельное пюре	150	3,00	5,70	23,70	158,30	0,12	10,00	23,00	0,90	40,00	84,00	28,00	1,00
54-5м 2020	Котлеты из курицы	75	14,50	3,60	9,40	128,30	0,10	0,00	4,60	0,00	35,00	123,00	52,00	1,00
254	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,20	5,50	24,00	0,01	2,00	1,40	0,10	6,00	4,00	4,00	1,00
пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>740</b>	<b>34,86</b>	<b>19,48</b>	<b>173,22</b>	<b>1006,86</b>	<b>0,70</b>	<b>47,00</b>	<b>117,00</b>	<b>1,04</b>	<b>208,04</b>	<b>520,40</b>	<b>197,40</b>	<b>6,72</b>

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
54-3с 2020	Рассольник «Ленинградский»	250	9,80	24,60	76,40	566,50	0,30	27,00	120,00	3,00	117,00	243,00	87,00	3,00
54-8г 2020	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10	0,10	35,00	143,00	0,00	83,00	61,00	27,00	1,00
194	Тефтели из говядины	80	4,56	10,57	13,58	176,62	0,10	1,12	0,00	0,00	14,66	0,00	2,06	1,06
54-5хн 2020	Компот из кураги	200	1,80	0,10	23,50	102,20	0,03	1,00	129,00	0,00	52,00	47,00	34,00	1,00
пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72

	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>745</b>	<b>23,76</b>	<b>40,75</b>	<b>158,80</b>	<b>1107,58</b>	<b>0,60</b>	<b>64,12</b>	<b>392,00</b>	<b>3,04</b>	<b>278,66</b>	<b>389,40</b>	<b>158,46</b>	<b>5,78</b>
--	----------------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	---------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54-1с 2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	8,30	24,30	29,00	367,80	0,20	60,00	285,00	0,00	197,00	153,00	64,00	2,00
54-12 м 2020	Плов с курицей	200	27,30	7,00	34,70	318,80	0,08	2,00	29,00	0,00	29,00	212,00	93,00	2,00
54-7хн 2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	22,70	93,20	0,00	0,00	18,30	0,06	6,00	5,00	3,00	0,00
пром. произ-ва	Хлеб пшеничный	65	4,56	0,48	29,52	140,16	0,07	0,00	0,00	0,04	12,00	38,40	8,40	0,72
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>715</b>	<b>40,76</b>	<b>31,78</b>	<b>115,92</b>	<b>919,96</b>	<b>0,35</b>	<b>62,00</b>	<b>332,30</b>	<b>0,10</b>	<b>244,00</b>	<b>408,40</b>	<b>168,40</b>	<b>4,07</b>

