

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Лицей г. Абдулино»
Ильичева Г.Р.
Приказ № 342 от 13.12.2022г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ НА
ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧЕРЕЖДЕНИЙ
I СМЕНА
(С 12 ДО 18 ЛЕТ)

ПЕРИОД ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
С 12 до 18 лет | смена сезон: осенне-зимний

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день	Понедельник					
	Завтрак					
53-19 СБР2020	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,1
54-25 СБР2020	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-4 г СБР 2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	8,4	48	311,6
399 СБР 2011	Сок	200	0,9	0	18,18	76,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	560	30,1	21,7	95,28	698,4
2 день	Вторник					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-60 СБР 2020	Яйцо куриное	60	4,8	4	0,3	56,6
54-25,1 СБР2020	Каша рисовая вязкая с сахаром	200	5,3	5,4	28,7	184,5
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	610	14,4	10,2	70,1	433,5
3 день	Среда					
	Завтрак					
54-2 СБР2020	Огурец в нарезке	100	0,8	1,3	3,5	14,1
54-4 СБР 2020	Котлета из говядины	90	16,425	15,75	17,7	19,9
54-11 СБР 2020	Картофельное пюре	200	4,2	6,9	26,4	185,8
54-2 СБР2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	640	25,425	24,35	78,7	364,1
4 день	Четверг					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-28 СБР 202	Свекла отварная	100	1,5	1,2	8,6	42
54-12 СБР 2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-5 ХН СБР 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	650	33,2	10,2	86,4	563,6
5 день	Пятница					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-28 СБР 202	Свекла отварная	100	1,5	1,2	8,6	42
54-12 СБР 2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-5 ХН СБР 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	650	33,2	10,2	86,4	563,6
6 день	Суббота					
	Завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-28 СБР 202	Свекла отварная	100	1,5	1,2	8,6	42
54-12 СБР 2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6
54-5 ХН СБР 2021	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	10,2	42,5
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный в/с	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	650	33,2	10,2	86,4	563,6

							ность
5 день	Пятница						
	Завтрак						
96 СБР 2013	Бутерброды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	1,2	4,2	20,4	124	
54-6к СБР 2022	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,2	37,6	274,9	
54-4гн СБР 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
48 СБР 2013	Булочка домашняя (кондитерское изделие)	50	2	2	23,94	129,58	
	ИТОГО	560	16,9	17,9	115,24	696,88	
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
6 день	Понедельник						
	Завтрак						
54-27 СБР2020	Морковь отварная дольками	100	1,3	3,3	6,8	62,6	
54-9р СБР 2020	Рыба запеченная в сметанном соусе	90	15,1	17,6	4,4	236,6	
54-1г СБР 2020	Макаронные изделия отварные	200	6,8	0,81	34,8	174	
493 СБР 2013	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	60	
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	2	2	23,94	129,58	
	ИТОГО	640	21,16	32	60,68	616	
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
7 день	Вторник						
	Завтрак						
54-13 СБР2020	Сыр твердых сортов	30	7	8,8	0	107,5	
54-16 СБР2020	Каша Дружба	250	6,2	7,2	30,1	211	
54-23 СБР2020	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86	
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
48 СБР 2013	Булочка домашняя	50	2	2	23,94	129,58	
	ИТОГО	580	22,8	21,3	89,94	651,58	
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	
8 день	Среда						
	Завтрак						
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	
54-9 СБР 2021	Жаркое по домашнему	200	20,1	18,7	17,2	318	
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9	
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5	
	ИТОГО	550	23,89	28,61	61,92	586,7	
День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	

День \ № р-ры	Наименование блюд	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
9 день	Четверг					
	I завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
96 СБР 2013	Бутерроды с джемом или повидлом (2-й вариант)	60	1,2	4,2	20,4	124
54-1г СБР 2020	Запеканка из творога	225	44,5	16,05	32,5	451,8
54-4гн СБР 2020	Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	635	49,9	22,15	65,28	611,6
10 день	Пятница					
	I завтрак					
368 СБР2013	Фрукты свежие (яблоки, банан, мандарин, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47
54-11 СБР2020	Плов из мяса говядина	200	19,12	18,37	48,3	435,3
54-3 СБР2020	Чай с лимоном	200	0,1	0	6,7	27,9
108 СБР 2013	Хлеб пшеничный вс	50	3,8	0,4	24,6	117,5
	ИТОГО	550	23,42	19,17	89,4	627,7

5975 261,2 207,58 812,94 5850,06
26,12 20,758 81,294 585,006

