

Утверждаю:
ИП Бибко Г.И.

/Бибко Г.И./



Директор МБОУ Лицей г. Азова
Деревяшко Л.В./

Примерное меню для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготной категории с 12 лет и старше (5-11 классов) на осенне-зимний период в МБОУ Лицей г.Азова

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	1день						
завтрак	Плов из птицы	200	17,000	16,950	34,000	364,000	54-12м/2022
	Огурцы соленные	100	1,200	4,800	7,380	78,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	118,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		550	22,410	22,300	80,750	619,000	
	2 день						
завтрак	Тефтели	100	7,800	9,950	2,550	166,000	54-23м
	Макароны отварные	180	6,480	6,880	39,360	236,160	54-1г/2022
	кукуруза консервированная	100	2,500	1,200	10,500	69,000	54-21з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кофейный напиток	200	2,100	3,600	22,310	105,000	54-23гн/2022
		610	21,250	21,930	89,210	647,160	
	3 день						
завтрак	Курица запеченная	100	11,500	5,100	1,800	204,000	494/2004
	Винегрет	100	1,000	8,830	6,830	111,830	54-16з/2022
	Каша ячневая рассыпчатая	180	4,800	8,600	44,400	224,400	т.4,28/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		610	19,870	22,880	82,520	667,230	
	4 день						
завтрак	Котлета куриная	100	7,800	9,700	8,900	186,700	54-5м/2022
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,120	7,560	43,200	280,440	54-4г/2022
	Огурцы соленные	100	0,800	0,780	1,700	13,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Какао с молоком	200	3,800	3,200	12,600	100,400	54-21гн/2022
		610	20,890	21,540	80,890	651,540	
	5 день						
завтрак	Рыба припущенная с овощами	100	9,000	8,900	6,850	108,000	54-11п/2022
	Пюре картофельное	180	4,100	6,240	24,700	224,000	54-11г/2022
	Икра свекольная	100	2,170	7,000	11,330	119,000	54-15з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн/2022
		610	18,140	22,440	77,170	603,000	
	6 день						
завтрак	Тефтели	100	7,800	9,950	2,550	166,000	462/2004
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	6,240	6,960	40,080	234,000	257/1994
	Капуста квашеная	100	1,700	5,300	3,800	80,300	пром.
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,940	60,300	пром.
	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	15,000	56,000	54-2гн/2022
		640	20,290	22,920	87,860	667,600	
	7 день						
завтрак	Котлета рыбная	100	9,200	8,500	5,100	158,750	388/2004
	Пюре картофельное	180	4,100	6,240	24,700	224,000	54-11г/2022
	Икра свекольная	100	2,170	7,000	11,330	119,000	54-15з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	11,940	60,300	пром.
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,000	19,800	81,000	54-1хн/2022
	640	20,320	22,400	87,360	714,050		
	8 день						
завтрак	Плов из птицы	200	17,000	16,950	34,000	364,000	54-12м/2022
	Горошек консервированный	100	1,300	0,900	7,300	58,000	54-20з/2022
	Хлеб пшеничный	50	3,950	0,500	24,150	118,000	пром.
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,260	0,050	15,220	59,000	54-3гн/2022
		550	22,510	18,400	80,670	599,000	
	9 день						
завтрак	Птица тушенная	100	12,360	15,000	1,800	226,670	494/2004
	Макароны отварные	180	6,480	6,880	39,360	236,160	54-1г/2022
	Огурцы соленные	100	0,800	0,780	1,700	13,000	т.24/1994
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кисель из фруктов	200	0,200	0,000	27,000	52,900	54-22хн/2022
		610	22,210	22,960	84,350	599,730	
	10 день						
завтрак	Мясо тушеное	100	8,600	6,500	2,200	131,000	390/1994
	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,120	7,560	43,200	280,440	54-4г/2022
	Икра кабачковая	100	1,900	7,000	7,000	90,000	54-24з/2022
	Хлеб пшеничный	30	2,370	0,300	14,490	71,000	пром.
	Кофейный напиток	200	2,100	3,600	22,310	105,000	54-23гн/2022
		610	21,090	24,960	89,200	677,440	