

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Генеральный директор
ООО «НаучТехСтрой плюс»

Директор МАОУ «Вольгинский лицей» поселка
Вольгинский Петушинского района Владимирской
области

09.01.2024

Стецкова Е.В.

09.01.2024

Кисленко К.С.

Примерное десятидневное меню
Возрастной категории 7-11 лет.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей имени Академика Игоря Алексеевича Бакулова» поселка Вольгинского
Петушинского района Владимирской области.

Десятидневное меню.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
ДЕНЬ № 1- завтрак						
1448	Каша овсяная	200 гр.	4,985	8,205	21,265	178,845
1529	Яблоко	150 гр.	0,616	0,616	15,092	68,376
1404	Бутерброд с маслом и сыром	50 гр.	6,950	9,725	12,815	166,59
1450	Какао с молоком	200 гр.	4,648	4,84	21,751	149,156
	Печенье в ассортименте	32 гр.	2,496	4,32	15,392	110,432
	Итого завтрак:		19,695	27,706	86,315	673,399
ДЕНЬ № 2 – завтрак						
1517	Котлета рыбная	75 гр.	14,866	8,908	11,892	187,204
1446	Рис отварной	120 гр.	2,705	4,405	31,600	176,865
1568	Допгарнир Огурец свежий	20 гр.	0,160	0,020	0,560	3,060
	Вафли в ассортименте	18 гр.	0,720	5,940	10,800	99,540
1458	Чай с сахаром	200 гр.	0,001	0,000	14,955	59,824
	Итого завтрак:		18,452	19,273	69,807	526,493
ДЕНЬ № 3- завтрак						
1360	Макароны с сыром	150 гр.	8,375	11,115	14,460	191,381
1570	Допгарнир Помидор свежий	20 гр.	0,220	0,040	0,740	4,200
1529	Яблоко	150 гр.	0,616	0,616	15,092	68,376
1403	Булочка с посыпкой	50 гр.	4,231	8,071	33,767	224,629
1454	Напиток кофейный	200 гр.	5,100	5,640	25,715	174,020
	Итого завтрак:		18,542	25,482	89,774	662,606
ДЕНЬ № 4 – завтрак						
1489	Каша пшеничная молочная	200 гр.	5,46	7,83	25,49	194,27
1730	Горячий бутерброд с курицей и сыром	45 гр.	11,174	5,846	7,763	128,632
1458	Чай с сахаром	200 гр.	0,001	0,000	14,955	59,824
	Шоколад молочный	15 гр.	0,720	4,680	7,845	76,380
	Пряники в ассортименте	55 гр.	4,125	6,490	41,195	239,690
	Итого завтрак:		21,48	24,846	97,248	698,796

ДЕНЬ № 5- завтрак						
1389	Котлета куриная	75 гр.	21,786	3,168	10,828	158,962
1442	Греча отварная	120 гр.	5,055	3,795	24,864	153,831
1543	Салат из свежей капусты	50 гр.	1,01	3,056	3,174	44,234
1457	Чай с лимоном	200 гр.	0,046	0,005	15,105	60,649
1545	Плюшка с сахаром	50 гр.	3,936	8,193	33,687	224,234
	Итого завтрак:		31,833	18,217	87,658	641,91
ДЕНЬ № 6 – завтрак						
1449	Каша рисовая молочная	200 гр.	3,925	7,145	24,645	178,585
1529	Яблоко	150 гр.	0,616	0,616	15,092	68,376
1841	Бутерброд с куриным филе и сыром	40 гр	10,412	5,222	7,721	119,53
1458	Чай с сахаром	200 гр.	0,001	0,000	14,955	59,824
	Вафли в ассортименте	18 гр	0,720	5,940	10,800	99,540
	Итого завтрак:		15,674	18,923	73,213	525,855
ДЕНЬ № 7- завтрак						
1833	Тефтели мясные соусе	45/15 гр	9,441	8,891	6,74	144,738
1445	Макароны отварные	120 гр.	2,115	2,715	13,944	88,671
1568	Допгарнир Огурец свежий	20 гр.	0,160	0,020	0,560	3,060
	Пряники в ассортименте	55 гр.	4,125	6,490	41,195	239,690
1457	Чай с лимоном	200 гр.	0,046	0,005	15,105	60,649
	Итого завтрак:		15,887	18,121	77,544	536,808
ДЕНЬ № 8 – завтрак						
1728	Запеканка творожная со стуженкой	100/20 гр	19,643	7,364	28,167	257,518
1450	Какао с молоком	200 гр.	4,406	4,665	21,432	145,337
	Печенье в ассортименте	32 гр	2,496	4,320	15,392	110,432
	Итого завтрак:		26,545	16,349	64,991	513,287
ДЕНЬ № 9-завтрак						
1361	Омлет натуральный	150 гр.	16,840	15,879	3,240	223,231
1569	Допгарнир Горошек конс	20 гр.	0,600	0,100	1,460	9,140
1458	Чай с сахаром	200 гр.	0,001	0,000	14,955	59,824
	Шоколад молочный	5 гр	0,240	1,560	2,615	25,460
1752	Плюшка с сахаром	60 гр	5,319	7,939	44,125	269,226
	Итого завтрак:		23,000	25,478	66,395	586,881
ДЕНЬ № 10-завтрак						
1447	Каша Дружба	200 гр.	4,568	7,464	23,946	181,232
1420	Шарлотка с яблоками	50 гр.	2,909	2,129	25,829	134,111
1711	Шоколад молочный	5 гр	0,240	1,560	2,615	25,460
1454	Напиток кофейный	200 гр.	5,100	5,640	25,715	174,020
1404	Бутерброд с маслом и сыром	50 гр.	6,950	9,725	12,815	166,59
	Итого завтрак:		19,767	26,518	90,920	681,413