

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «НаучТехСтрой плюс»

01.09.2023

Стецюкова Е.В.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Лицей имени Академика Игоря
Алексеевича Бакулова» поселка Вольгинский
Петушинского района Владимирской области

01.09.2023

Кисленко К.С.

Примерное десятидневное меню

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

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал
1	2	3	4	5	6	7
Десятидневное меню.						
ДЕНЬ № 1 - завтрак						
000221	Каша овсяная молочная	200г.	7,89	7,89	20,90	171,03
004804	Яблоко	160г.	0,43	0,28	18,94	80,03
000135	Чай с лимоном	200г.	0,07	0,008	15,21	61,20
000183	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	0,40	13,17	104,16
000155	Булочка с корицей	50г	3,43	4,97	23,32	151,69
	Итого завтрак:		13,53	13,55	91,54	568,11
ДЕНЬ № 1 – обед						
000189	Суп-лапша куриная	200г	10,53	11,37	10,60	186,79
005664	Тефтели мясные	90г	23,59	26,02	10,12	368,99
000219	Рис отварной с маслом	120/5г	3,23	4,33	31,24	176,79
005492	Салат Витаминный	100г	1,62	5,14	9,80	91,92
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				
005445	Сок	200г	0,10	0,10	11,00	92,00
	Итого обед:		41,45	47,66	97,66	1052,69
ДЕНЬ № 2 – завтрак						
000174	Голень куриная запеченная	75г.	19,95	21,84	0,36	268,38
000234	Макароны отв. с маслом	120г.	5,21	5,22	12,50	191,18
000186	Салат из моркови с яблоком	50г.	0,57	3,06	4,43	47,57
005487	Напиток кофейный	200г.	2,40	2,55	16,8	99,75
000157	Ватрушка с джемом	50г	4,33	7,76	31,63	213,61
	Итого завтрак:		19,29	31,79	66,38	702,11
ДЕНЬ № 2 – обед						
000190	Щи из св. капусты с мясом, и сметаной	200/20г	6,13	10,88	10,93	166,15
000188	Салат овощной	100г	1,20	5,18	2,94	63,18
000179	Биточки рыбные	90г	19,65	8,07	13,92	206,93
000154	Картофель пюре	150г	4,20	3,83	30,21	172,13
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				
000146	Компот из с/ф	200г	0,36	0,02	28,34	114,98
	Итого обед:		34,05	28,38	101,44	867,57
ДЕНЬ № 3- завтрак						
000173	Макароны с сыром	150г.	11,03	13,01	42,94	323,13
000180	Б/д с сыром и маслом	35/20/5г	1,675	4,40	10,29	87,46

000135	Чай с лимоном	200г	0,07	0,00	15,21	61,20
004804	Банан	220г	3,33	0,00	48,40	206,90
	Итого завтрак:		53,45	20,80	77,09	582,87
ДЕНЬ № 3 – обед						
000191	Суп гороховый с мясом	200г	26,46	11,06	29,79	324,56
005496	Зразы куриные с овощами	90г	6,281	21,50	13,71	197,37
000252	Гречка отварная	120/5г	4,82	3,84	25,70	156,59
005508	Салат из св. капусты с болгар. перцем	100г	1,61	3,19	8,69	69,89
000244	Компот ягодный	200г	0,20	0,02	21,08	85,30
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,2
	Хлеб ржаной	48г				
	Итого обед:		41,87	40,01	114,07	977,92
ДЕНЬ № 4 – завтрак						
000227	Каша пшеничная молочная	200г.	2,43	6,69	8,79	105,03
000030	Яблоко	160г.	0,43	0,28	18,94	80,03
000207	Какао с молоком	200г.	3,30	3,52	25,13	145,40
000213	Булочка с посыпкой	50г	5,55	2,70	24,95	146,25
000183	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	5,04	13,17	104,16
	Итого завтрак:		13,42	18,23	90,98	580,87
ДЕНЬ № 4 – обед						
000192	Суп с фрикадельками	200г	9,51	8,54	14,67	173,50
005485	Котлета мясная	90г	21,04	22,00	16,96	349,93
005493	Винегрет	100г	2,00	5,21	10,15	95,46
000154	Картофельное пюре	150г	4,20	3,83	30,21	172,13
005486	Напиток из шиповника	200г	0,36	0,02	28,34	114,98
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				
	Итого обед:		39,60	40	115,43	1050,20
ДЕНЬ № 5- завтрак						
000253	Котлета куриная	75г.	21,37	3,18	9,98	154,04
000252	Гречка отварная	120/5г.	4,82	3,84	25,70	156,59
000185	Салат из свежей капусты.	50г.	0,97	3,08	4,37	49,03
000135	Чай с лимоном	200г.	0,07	0,01	15,21	61,2
000159	Булочка с корицей	50г	3,43	4,97	23,32	151,69
000183	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	0,40	13,17	104,16
	Итого завтрак:		32,42	13,67	89,27	650,75
ДЕНЬ № 5 – обед						
000193	Рассольник с говядиной и сметаной	200/20г	7,36	7,51	11,49	143,02
005497	Жаркое по-домашнему	250г	25,18	32,51	41,05	557,48
005495	Салат из свеклы с сыром	100г	2,09	5,22	8,78	90,45
007057	Напиток цитрусовый	200г	0,18	0,01	21,10	85,21
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				
	Итого обед:		37,31	45,65	97,52	1020,35
ДЕНЬ № 6- завтрак						
000216	Каша рисовая молочная	200г.	3,47	6,75	18,93	150,33
008084	Напиток кофейный	200г.	2,40	2,55	16,80	99,75
000246	Бутерброд с маслом и сыром	50г.	4,40	1,675	10,29	87,46
004004	Яблоко	160г.	0,43	0,28	18,94	80,03
	Итого завтрак:		11,35	13,98	98,12	563,34
ДЕНЬ № 6 – обед						
000211	Суп рисовый с курицей	200г	13,59	11,36	16,64	223,21
000210	Биточки мясные с соусом	90/30г	19,36	19,75	15,63	317,67
000252	Гречка отварная	120/5г	4,82	3,84	25,70	156,59
005516	Салат из св. капусты	100г	1,81	5,14	9,13	90,02
005445	Сок	200г	0,00	0,00	20,80	84,00
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				

		Итого обед:		42,07	40,50	103,00	1015,69
		ДЕНЬ № 7 – завтрак					
005499	Голень куриная запеченная	75г.	19,95	21,84	0,36	268,38	
000218	Рис отв.с маслом	120/5г	5,22	3,03	35,77	191,18	
000187	Салат из свеклы	50г	0,80	0,09	3,38	17,50	
000135	Чай с лимоном	200г.	0,07	0,01	15,21	61,20	
000155	Булочка с корицей	50г	3,43	4,97	23,23	151,70	
000183	Хлеб пшеничный	35г	1,71	0,40	13,17	104,16	
	Итого завтрак:		24,73	19,00	90,76	674,24	
		ДЕНЬ № 7 – обед					
000196	Борщ с говядиной и сметаной	200/20г	7,74	11,20	16,23	196,67	
005537	Плов с курицей	250г	32,71	11,71	45,49	418,22	
000188	Салат овощной	100г	1,20	5,18	2,94	63,18	
000146	Компот из с/ф	200г	0,36	0,02	28,34	114,98	
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20	
	Хлеб ржаной	48г					
	Итого обед:		44,51	28,51	108,1	937,25	
		ДЕНЬ № 8 – завтрак					
000241	Запеканка творожная ванильная	150г.	22,13	9,36	26,39	278,31	
000135	Чай с лимоном	200г.	0,07	0,01	15,21	61,20	
005767	Шарлотка с яблоком	50г	1,74	0,76	19,93	93,51	
	Итого завтрак:		23,94	10,13	61,53	433,02	
		ДЕНЬ № 8-обед					
005522	Суп-шоре овощной с гречками	200/20г	4,32	3,67	25,52	152,40	
005533	Котлета рыбная	75г	19,65	6,08	13,92	188,95	
000152	Картофель запеченный	150г	5,65	0,91	30,06	154,00	
005491	Салат с огурцом и редисом	100г	1,27	5,17	2,96	63,41	
000244	Компот ягодный	200г	0,20	0,02	21,08	85,30	
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20	
	Хлеб ржаной	48г					
	Итого обед:		33,59	16,24	108,63	730,38	
		ДЕНЬ № 9-завтрак					
007058	Омлет натуральный	150г.	16,19	14,8	3,88	213,48	
000186	Салат из моркови с яблоком	50г.	0,57	3,06	4,43	47,57	
005445	Сок	200г.	0,10	0,10	11,00	92,00	
000183	Хлеб пшеничный	35г.	1,71	0,40	13,17	104,16	
000213	Пирожок с повидлом	50г	5,55	2,70	24,95	146,25	
	Итого завтрак:		24,12	21,06	57,43	603,46	
		ДЕНЬ № 9 – обед					
005523	Суп рыбный	200г	7,59	4,85	17,59	144,37	
005530	Салат из свеклы с черносливом	100г	2,41	5,3	22,07	146,20	
005539	Поджарка из свинины	75/45г	18,19	23,86	3,63	302,00	
000219	Рис отварной с маслом	120/5г	5,22	3,03	35,77	191,18	
005486	Напиток из шиповника	200г	0,36	0,02	28,34	114,98	
000184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20	
	Хлеб ржаной	48г					
	Итого обед:		34,28	38,82	117,97	1028,54	
		ДЕНЬ № 10-завтрак					
000194	Каша «Дружба»	200г.	3,20	2,61	16,55	102,49	
000207	Какао с молоком	200г.	3,30	3,52	23,13	145,40	
000030	Яблоко	160г	0,43	0,28	18,94	80,03	
000183	Хлеб пшеничный	35г	1,71	0,40	13,70	104,16	
000157	Плюшка	50г	3,57	5,17	25,21	161,67	
	Итого завтрак:		12,21	11,98	97,53	573,95	
		ДЕНЬ № 10 – обед					
005524	Суп с чечевицей с мясом	200г	7,42	8,07	14,94	162,08	
005535	Запеканка картофельная с мясом	250г	27,42	31,38	40,61	554,59	
005519	Салат из моркови с сыром	100г	1,37	5,10	7,27	80,44	

007057	Напиток цитрусовый	200г	0,18	0,01	21,10	85,21
00184	Хлеб пшеничный	50г	2,50	0,40	15,10	144,20
	Хлеб ржаной	48г				
	Итого обед:		38,89	44,97	99,02	1026,52

Среднее значение по калорийности за 10 дней:
 Завтраки-477,389
 Обеды-970,708