

Утверждаю  
«БОУ «Лицей»»

Согласовано

ИП Бакулина Т.С.

директор \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ . /

\_\_\_\_\_ /БакулинаТ.С./

**Цикличное меню горячих обедов  
для обучающихся 5-х–11-х классов на 2023 год**

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-22с	Борщ с капустой и картофелем	250	5,4	4,3	9,3	97,9
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-9р	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100	19	22	5,5	295,6
54-6гн	Чай со смородиной и сахаром	200	0,3	0,1	7,2	30,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>33</b>	<b>32,9</b>	<b>85,7</b>	<b>771,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>33</b>	<b>32,9</b>	<b>85,7</b>	<b>771,1</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-10м	Капуста тушеная с мясом	240	26,4	26,4	16	407,3
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>37,3</b>	<b>34,4</b>	<b>68,6</b>	<b>733,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>37,3</b>	<b>34,4</b>	<b>68,6</b>	<b>733,6</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
284	картофельная запеканка с курицей	240	34,5	14	32,1	392,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750</b>	<b>44,5</b>	<b>21,7</b>	<b>65,6</b>	<b>637,4</b>

	<b>Итого за день</b>	<b>750</b>	<b>44,5</b>	<b>21,7</b>	<b>65,6</b>	<b>637,4</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-2с	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8	8	11,4	149,2
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-2м(К)	гуляш из мяса кур	100	21,4	5	4,2	147,6
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>37,7</b>	<b>19,5</b>	<b>91,9</b>	<b>694,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>37,7</b>	<b>19,5</b>	<b>91,9</b>	<b>694,1</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
159	запечённое бедро	100	15,5	17,5	0,2	221
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>34,8</b>	<b>29,8</b>	<b>99,7</b>	<b>807,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>34,8</b>	<b>29,8</b>	<b>99,7</b>	<b>807,1</b>
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-18с	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4
54-3г	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3
54-5м	Котлета из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-2хн	Компот из кураги	200	1	0,1	15,6	66,9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>35,8</b>	<b>18,6</b>	<b>96,8</b>	<b>697,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>35,8</b>	<b>18,6</b>	<b>96,8</b>	<b>697,7</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6	2,7	19,4	126,1
54-6г	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4
54-10р	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	100	16,3	11,3	6,3	191,9
54-3гн	Кисель из концентрата	200	0	0	12,6	50,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>810</b>	<b>31,1</b>	<b>21,1</b>	<b>106,9</b>	<b>742,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>810</b>	<b>31,1</b>	<b>21,1</b>	<b>106,9</b>	<b>742,5</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-25с	Суп гороховый	250	8,2	3,5	18,7	138,7
54-32м	Азу из мяса отварного	200	29,7	28,2	7,6	403,4
54-12хн	Компот из клюквы	200	0,1	0	7	28,8

Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>42</b>	<b>32,4</b>	<b>53,3</b>	<b>673,4</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>710</b>	<b>42</b>	<b>32,4</b>	<b>53,3</b>	<b>673,4</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-20з	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-2м(К)	гуляш из мяса кур	100	21,4	5	4,2	147,6
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	19,8	80,8
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	<b>Итого за Обед</b>	<b>850</b>	<b>43,2</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>748,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>850</b>	<b>43,2</b>	<b>20,4</b>	<b>97,7</b>	<b>748,7</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Обед</b>					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-18г	Макаронные изделия безглютеновые отварные	150	3,5	5,1	34,3	197
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-3соус	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>790</b>	<b>32</b>	<b>29,5</b>	<b>110,5</b>	<b>835,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>790</b>	<b>32</b>	<b>29,5</b>	<b>110,5</b>	<b>835,6</b>
		<b>Масса</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>	<b>Энергетическая ценность</b>
		<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>г</b>	<b>ккал</b>
	<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>782</b>	<b>37,14</b>	<b>26,03</b>	<b>87,67</b>	<b>734,12</b>
	<b>Средние показатели за период</b>	<b>782</b>	<b>37,1</b>	<b>26</b>	<b>87,7</b>	<b>734,1</b>

<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>
<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг рет.экв</b>	<b>мкг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>
<b>0,4</b>	<b>0,29</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>	<b>16</b>	<b>916</b>	<b>0</b>	<b>279</b>	<b>143</b>	<b>449</b>	<b>6,8</b>	<b>89,7</b>	<b>36,7</b>	<b>272,4</b>
<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0</b>	<b>0,4</b>	<b>16</b>	<b>916</b>	<b>0</b>	<b>279</b>	<b>143</b>	<b>449</b>	<b>6,8</b>	<b>89,7</b>	<b>36,7</b>	<b>272,4</b>

#### Литература (сборники рецептов):

- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях/ Могильный М.П., Тутельян Т.В. Издательство "Дели принт", Москва, 2011.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий [Текст]: Нормат. документация для предприятий обществ. питания / Сост. Румянцев А. В. - Москва: Дело и Сервис, 1998.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания. Для предприятий общественного питания/Лапшина В.Т, Издательство "Хлебпродинформ", Москва, 2002/04.
- Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий/Харченко Н.Э., Издательство "Академия", Москва, 2014.
- Новейший сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного

питания/Климова М., Издательство "Дом славянской книги", Москва, 2016.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий, Издательство "ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора ", Новосибирск, 2022.

- Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений/Перевалов А.Я., Издательство "УОРЦП", Пермь, 2018.

- Химический состав пищевых продуктов. Справочник под редакцией А.А. Покровского, Издательство "Пищевая промышленность", Москва, 1976.

- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Сборник технических нормативов/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2011/17.

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий: Для предприятий обществ. питания/Авт.-сост. А.И. Здобнов, В.А. Цыганенко. - К.: ООО "Издательство Арий", М.: ИКТЦ "Лада", 2009.

- Сборник рецептур на продукцию общественного питания. Сборник технических нормативов 2-е издание дополненное и переработанное/Могильный М.П., Тутельян Т.В., Издательство "ДеЛи плюс", Москва, 2016.