

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
	Понедельник, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	790	33	32,9	85,7	771,1
	Итого за день	790	33	32,9	85,7	771,1
	Вторник, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	750	37,3	34,4	68,6	733,6
	Итого за день	750	37,3	34,4	68,6	733,6
	Среда, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	750	44,5	21,7	65,6	637,4

	Итого за день	750	44,5	21,7	65,6	637,4
	Четверг, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	790	37,7	19,5	91,9	694,1
	Итого за день	790	37,7	19,5	91,9	694,1
	Пятница, 1 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	790	34,8	29,8	99,7	807,1
	Итого за день	790	34,8	29,8	99,7	807,1
	Понедельник, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	790	35,8	18,6	96,8	697,7
	Итого за день	790	35,8	18,6	96,8	697,7
	Вторник, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	810	31,1	21,1	106,9	742,5
	Итого за день	810	31,1	21,1	106,9	742,5
	Среда, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	710	42	32,4	53,3	673,4
	Итого за день	710	42	32,4	53,3	673,4
	Четверг, 2 неделя					
	Обед					
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
	Итого за Обед	850	43,2	20,4	97,7	748,7
	Итого за день	850	43,2	20,4	97,7	748,7
	Пятница, 2 неделя					
	Обед					
54-27с	Суп с рыбными консервами (сайра)	250	7,4	8,4	15,7	168,3
54-18г	Макароны 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
	Итого за Обед	790	32	29,5	110,5	835,6
	Итого за день	790	32	29,5	110,5	835,6
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Обед	782	37,14	26,03	87,67	734,12
	Средние показатели за период	782	37,1	26	87,7	734,1

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

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.