

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Изборский лицей»
С.Н.Головина
«_____» _____ 2023г.

Примерное 10-дневное меню горячего питания
обучающихся 5-11 классов
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
«Изборский лицей»
в 2023-2024 учебном году

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Изборск, 2023

1 неделя, понедельник																		
70		Солёный огурец	100	0,8	0,15	2,5	14,1	0,03	0,00 3	10	0,6	23	10	13,3	0,2	3	0,3	8,3
54-11м		Плов	250	19,1	19,3	48,2	443	0,08	0,14	0,9	2,8	24	339, 2	55	7,3	48,3	9,1	345
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0	0,9	66											0,03
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70											0,22
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,00	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
54-3 гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0	0	1,3
1 неделя, вторник																		
54-2з		Свежий огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1	0,03	0,04	10	0,6	23	10	14	0,2	3	0,3	8
54-3м		Ленивые голубцы со сметаной	200/20	16,9	15,9	13,7	261,2	0,07	0,14	22,1	2,7	64	25,7	38	6,24	33,9	1,8	229
54-1хн		Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0	0	0	0	0,1	50	15	2	0,05	0	0	0
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0	0,9	66											
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70											
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122
338		Груша	150	0,6	0,46	14,7	68,26			7,5	3,46	17,5		1,8				
1 неделя среда																		
219		Сырники творожные со	200	35,28	27,87	32,8 4	524,24			0,67	1,27	346,8 8		48,34				

		сгущенным молоком																
54-21гн		Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,04	0,17	0,68	1,1	4,3	17,2 5	34,3	1,10	11,7	23	49,9
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,92		9,45				
1 неделя четверг																		
54-3з		Свежий помидор в нарезке	100	1,1	0,2	3,8	21,4	0,06	0,04	25	0,9	14	13,3	20	0,7	2	0,4	3
54-4м		Котлета мясная	100	18,27	18,13	16,2 7	301,73	0,07	0,15	0,12	2,53	38,67	30,8 0	26,67	6,99	19,6 0	4	246
54-11 г		Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	13,6	1,4	52	42,8	3,8	2,63	38	1	
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0	
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0	0,9	66											
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70											
1 неделя пятница																		
54-6к		Каша молочная вязкая пшеничная	250	10,4	14,5	46,9	359,9	0,23	0,19	0,68	1,6	158	67,3	61	3,15	64,5	3,9	423
54-23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,3	0,13	0,52	1,1	111	13,2 9	30,7	0,91	9,0	18	38,5
3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,92		9,45				
21102		Апельсин	200	1,80	0,40	16,2 0	75,60	0,08	0,06	120	0,60	68		26				
2 неделя понедельник																		
54-7з		Салат из	100	2,5	10,1	10,4	143	0,06	0,06	58,1	0,9	67,4	203,	25,3	1,03	17,9	0,5	14,8

		белокочанной капусты											8					
54-25 м		Кура тушеная с морковью	100	14,1	6,3	4,4	131,3	0,04	0,05	1,3	1	22	291	54	39,6	35	12	248
54-4г		Гречка отварная рассыпчатая	200	11	0,3	47,9	318,5	0,28	0,16	0	5,4	19	36,6	160	5,3	29,7	4,7	199
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,6	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0	
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0	0,9	66											
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70											
2 неделя вторник																		
54-5з		Салат из свежих овощей	80	0,7	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	15,3	0,6	22	85	13	0,38	12,4	0,3	108
54-9м		Жаркое по- домашнему	250	25,1	24,2	21,5	403,7	0,17	0,23	11,9	4,3	32	44	56	10,3 4	56,1	0,6	363
54-4 хн		Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0,01	0,0	0,5	14	0,72	7	0,1	0,2	0,1	1
пром пр-во		Хлеб ржано- пшеничный	30	3,2	0	0,9	66											
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70											
338		Банан	150	2,26	0,76	28,5	141,76			15	0,9	12		63				
2 неделя среда																		
54-16к		Каша молочная вязкая «Дружба»	250	6,2	8,7	29,9	222,5	0,09	0,17	0,66	0,6	144	41,5 7	34	1,83	62	5,1	41
54- 23гн		Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,3	0,13	0,52	1,1	111	13,2 9	30,7	0,91	9,0	18	38,5

3		Бутерброд с маслом, сыром	50	5,8	8,3	14,8 3	157			0,4	0,49	13,92		9,45					
338		Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	70,3			15	3,3	24		13,5					
2 неделя четверг																			
5з		Салат из свеклы с зелёным горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,9		6,86	4,12	28,3 3	17	18,3 9						
54-3р		Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9	0,08	0,9	0,16	0,9	36	22,0	41	3,44		15	220	
54-11 г		Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	13,6	1,4	52	42,8	38	2,63	38	1	21,5	
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8			4	28	14		0					
пром пр-во		Хлеб ржано-пшеничный	30	3,2	0	0,9	66												
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70												
2 неделя пятница																			
54-3г		Макароньы отварные с тертым сыром	200	10,5	9,6	38,2	280,9	0,08	0,07	0,06	1	168	51,1	15	1,44	27,6	2,6	321	
пром пр-во		Хлеб пшеничный	30	2,5	0,9	15,3	70												
54-3гн		Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0,6	6,7	27,9	0,00	0,01	11,6	0,8	6,9	0,38	4,6	0,10	0,00	0,0 0		
54-19з		Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0,00	0,01	0,0	0,0	1	65,3	0	0,02	0,0	0,1	122	
210106		Мандарин	100	0,80	0,20	7,50	35	0,06	0,03	38	0,10	35		11					