

СОГЛАСОВАНО:

Председатель Совета родителей

 М.Н.Смирнова

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Изборский лицей»

  
С.Н.Головина

« 30 » 2024г.



**Примерное 10-дневное меню горячего питания (горячий завтрак)**

**обучающихся 5-11 классов**

**Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Изборский лицей»**

**в 2024-2025 учебном году**

Возрастная категория: от 12 до 17 лет

Изборск 2024

Неделя	День недели	Прием пищи	Раздел меню	Блюда	Вес блюда, г	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ рецептуры
1	1	Завтрак	закуска	Салат из квашеной капусты	100	2	5	8	86	47
			2 блюдо	Плов с мясом	200	27	8	83	315	54-12м
			напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Итого:		<b>510</b>	<b>31</b>	<b>12</b>	<b>120</b>	<b>516</b>	
1	2	Завтрак	закуска	Свежий огурец в нарезке	100	2	0	5	25	54-2з
			2 блюдо	Ленивые голубцы	200	17	15	13	257	54-3м
			напиток	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	54-1хн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Фрукты	Мандарин	100	1	0	0	4	393
			Итого:		<b>610</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>60</b>	<b>475</b>	
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
1	3	Завтрак	Закуска	Творожная запеканка	200	34	21	33	463	54-1г

			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	107	54-21гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Яблоко	100	1	1	14	70	338
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
				Сыр порционный	15	4	5	0	55	54-1з
			<b>Итого:</b>		<b>505</b>	<b>42</b>	<b>29</b>	<b>65</b>	<b>678</b>	
1	4	Завтрак	Закуска	Свежий помидор в нарезке	100	1	0	4	21	54-3з
			2 блюдо	Котлета мясная	90	14	14	12	226	54-4м
			Гарнир	Картофельное пюре	200	6	7	35	232	54-11г
			Напиток	Чай с лимоном	200	0	0	7	28	54-3г
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>73</b>	<b>563</b>	
1	5	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная вязкая овсяная	250	11	16	43	357	54-9к
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			Фрукты	Апельсин	100	1	0	8	38	210102
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з



2	3	Завтрак	2 блюдо	Каша молочная манная	250	8	13	40	314	181
			Напиток	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	11	86	54-23гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Банан	150	2	1	29	142	338
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з
				Сыр порционный	15	4	5	0	55	54-1з
			<b>Итого:</b>		<b>605</b>	<b>16</b>	<b>28</b>	<b>88</b>	<b>679</b>	
2	4	Завтрак	Закуска	Салат из свеклы отварной	100	13	5	8	76	54-13з
			2 блюдо	Котлета рыбная	100	14	3	9	114	54-3р
			Гарнир	Картофельное пюре	200	6	7	35	232	54-11г
			Напиток	Сок фруктовый	200	1	0	20	85	389
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Хлеб черн.	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0	14	66	Пром.производство
			<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>22</b>	<b>12</b>	<b>79</b>	<b>506</b>	
2	5	Завтрак	2 блюдо	Макароны с сыром	200	11	10	38	281	54-3г
			Напиток	Какао с молоком	200	5	4	13	100	54-21гн
			Хлеб бел.	Хлеб пшеничный	30	2	1	16	78	Пром.производство
			Фрукты	Мандарин	100	1	0	0	4	393
				Масло сливочное	10	0	7	0	67	54-19з

			Яйцо вареное	40	5	4	0	57	54-60
			<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>56</b>	<b>514</b>	