

**Примерное цикличное меню для горячих завтраков (10 дней)
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для организации питания обучающихся с 1-4 классы МБОУ – лицей г. Алейска**

№ тех. карты	Дни недели	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность ккал
				б	ж	у	
343	День 1	Рыба тушеная с овощами	140	13,3	7,2	6,3	143
414		Рис отварной	200	4,92	8,1	45,08	273
184 ст/р		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,9	55
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		23,74	15,93	99,18	633
62	День 2	Азу	75/50	21,7	26,3	3,3	335
94 ст/р		Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
196		Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	2,4	0,1	41,4	171
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		33,52	33,63	105,5	854
405	День 3	Куры в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192
137 ст/р		Макароны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
184 ст/р		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,9	55
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		26,42	19,73	96,4	671
81 ст/р	День 4	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
		яблоко	100	0,4	0,4	9,8	40,7
184 ст/р		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,9	55
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		24,12	19,93	102,3	683
381	День 5	Биточки	100	17,8	17,5	14,3	286
149 ст/р		Соус томатный	50	0,5	2,2	3,0	34
94 ст/р		Картофельное пюре	200	4,1	6,6	26,9	186
196		Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	2,4	0,1	41,4	171
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
	ИТОГО		30,12	27,03	119,5	839	
63 ст/р	День 6	Гуляш	50/50	13,7	13,4	2,8	187,5
113 ст/р		Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264

517		Йогурт питьевой	200	10	6,4	17,0	174
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		38,52	28,13	91,9	787,5
366	День 7	Бефстроганов	150	22,6	20,7	3,6	291
137 ст/р		Макаронны отварные	200	7,3	5,6	44,5	262
196		Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	2,4	0,1	41,4	171
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	116
		ИТОГО		36,1	26,85	113,7	840
81 ст/р	День 8	Плов	250	18,2	18,9	44,7	425
184 ст/р		Чай с сахаром	200	0,2	0	13,9	55
		Хлеб пшеничный	50	2,6	0,26	16,5	78,6
647		Сдоба	100	8,6	5,2	48,4	274
		ИТОГО		30,8	24,55	131,2	870
72 ст/р	День 9	Тефтели с рисом	75/40	8,35	12,35	9,05	181
94 ст/р 423		Сложно-овощной гарнир (картофельное пюре, капуста тушенная)	200	5,75	6,9	17,4	156
196		Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200	2,4	0,1	41,4	171
		Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	116
		ИТОГО		20,3	19,8	92,05	624
100		Сыр	20	5,12	5,22	0	68,6
405	День 10	Куры в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192
113 ст/р		Каша гречневая	200	9,5	7,7	38,2	264
501		Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	79
		Хлеб пшеничный	70	5,32	0,63	33,9	162
		ИТОГО		37,74	29,75	92,1	766,00

Перспективное меню составлено на основе Сборника технологических нормативов, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания: издание второе, исправленное и дополненное, Уфа-20105-е издание, переработанное и дополненное, 2012 , г. Пермь