



Утверждаю:

Директор ГБОУ «ЛИЦЕЙ № 2 Г.О.
МАКЕЕВКА»

Ю.Е. Юрьева

**10-ТИ ДНЕВНОЕ ОСНОВНОЕ МЕНЮ (ОРГАНИЗОВАННОГО ПИТАНИЯ)
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ГБОУ "ЛИЦЕЙ № 2 Г.О. МАКЕЕВКА"
ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ 11-18 ЛЕТ**

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,8	17	161,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	7	35,9	238,9
54-16м-2020	Тефтели из курицы с рисом в молочном соусе	90/10	13	13,2	7,3	200,3
б/н	Икра кабачковая	40	0,8	0,1	10,1	42,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	3,4	3,2	10,1	82,1
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
	Итого за обед	780	36,0	31,8	109,9	866,3

ВТОРНИК 1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	16,7	11,5	40,7	332,9
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
	Итого за обед	860	48,1	21,2	108,4	816,3

СРЕДА 1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	6,2	7,8	14,1	150,9
54-1г-2020	Макароны отварные	180	6,4	6,7	39,3	242,4
54-2м-2020	Гуляш из курицы	100	17,0	17,0	3,9	236,3
54-15з-2020	Икра свекольная	40	1,2	3,8	6,1	63,3
389	Сок фруктовый	200	1,0	0,0	24,2	100,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого за обед		830	36,4	35,8	117,1	933,9

ЧЕТВЕРГ 1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,6	12,6	142,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	4,1	8,1	26,4	194,4
54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14,1	2,8	8,6	115,9
54-20з-2020	Горошек консервированный	30	1,2	0,1	2,4	14,8
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0,0	6,7	27,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого за обед		820	30,2	19,1	86,2	636,8

ПЯТНИЦА 1 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
44-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м-2020	Плов с курицей	220	29,9	8,9	36,5	346,2
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,8	0,1	4,1	20,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого за обед		760	42,3	13	113	738,6

ПОНЕДЕЛЬНИК 2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой рисовой	250	6,2	7,8	14,1	150,9
54-1г-2020	Макаронны отварные	180	6,7	39,3	242,4	6,4
54-24м-2020	Шницель из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
б/н	Икра кабачковая	40	0,8	0,1	10,1	42,9
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Итого за обед		840	38,5	52,1	333,8	610,7

ВТОРНИК 2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
44-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-6г-2020	Рис отварной	180	6,5	43,7	250,5	4,3
54-2м-2020	Гуляш из курицы	100	17,0	17,0	3,9	236,3
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	30	0,8	0,1	4,1	20,9
54-1хн-2020	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
54-9в-2020	Булочка школьная	60	5,2	1,9	34,0	173,8
Итого за обед		820	36,5	66,2	335,4	665,8

СРЕДА 2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	11,8	15,3	25,3	285,6
54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26,2	8,8	21,9	271,6
54-20з-2020	Горошек консервированный	30	1,2	0,1	2,4	14,8
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	6,5	26,8
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
Итого за обед		790	44	24,7	85,6	739,8

ЧЕТВЕРГ 2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (пшеничной)	250	6,4	7,8	13,4	149,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	8,4	43,1	286,7
54-14р-2020	Тефтели рыбные в сметанном соусе	100/30	13,3	10,5	13,6	202,3
368	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2
Итого за обед		920	39,2	32	121,9	930,5

ПЯТНИЦА 2 НЕДЕЛЯ ОБЕД

Номер рецептуры	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,4	5,8	20,4	166,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
54-5м-2020	Котлета из курицы	100	19,2	4,4	13,5	169,5
б/н	Икра кабачковая	40	0,8	0,1	10,1	42,3
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	100
Итого за обед		850	38,1	18,9	124,1	813,6