

СОГЛАСОВАНО

с Управлением ФС по надзору
в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека в Костромской области
специалист-эксперт ОСН


Исмаилова Д.В.С.
" 19 " 05 2016 год

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея №34
города Костромы


Н.Н.Бобков
" 19 " 05 2016 год

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ реп. ***	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
ЗАВТРАК																
№213	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	0,03	-	0,1	0,2	22	77	5	1		
№3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,05	0,24	0,03	-	156,6	106,5	17,4	0,76		
№331	Макаронные изд. отварные с маслом	100/5	3,65	3,32	23,23	140,67	0,02	-	-	-	27,30	40,00	16,39	0,66		
№433	Какао на молоке	200	3,39	3,00	24,30	139,66	0,03	0,40	13,00	0,05	105,72	105,20	28,90	0,99		
Итого			17,34	18,42	55,13	465,33	0,13	0,64	13,13	0,25	311,62	328,7	67,69	3,41		
ОБЕД																
	Зелен. горошек консервир. Пос	30	0,64	1,12	4,41	31,20	0,03	2,91	0,01	0,00	5,94	18,24	6,11	0,20		
№99	Суп картофельный с бобовыми	200/15	7,89	5,16	25,6	182	0,28	1,5	-	-	48,06	126,9	43,53	2,55		
№259	Гуляш из говядины	75/50	10,4	14,87	3	199	0,1	3,12	0,02	-	16,93	178,64	25,65	8,85		
№181	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,74	6,61	43,06	27	0,28	-	-	-	17,23	207,4	138,7	4,66		
№442	Сок виноградный	200	0,60	-	27,60	144,00	0,04	4,00	-	-	40,00	24,00	18,00	0,80		
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,4	18,44	88	0,03	-	-	-	8,4	34,8	7,6	0,8		
Итого			30,17	28,16	122,11	671,20	0,76	11,53	0,03	0,00	136,56	589,98	239,59	17,86		
Норма (завтрак и обед)			45	46	191,5	1356										
Итого (завтрак и обед)			47,51	46,58	177,24	1136,53	0,89	12,17	13,16	0,25	448,18	918,68	307,28	21,27		
Отклонение от нормы			5,58	1,26	-7,45	-16,19										

Неделя: первая

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

[illegible]

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

[illegible]

Неделя: Вторая

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: Вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

[illegible]

День: пятница

Цели: Вторая

Сезон: осенне-зимний, зимне-весенний

Возрастная категория: с 11 до 18 лет

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
№214	Омлет натуральный(яйцо,моло	110	8,00	13,36	1,52	159,20	0,04	0,10	125,50	39,86	87,30	6,24	1,02	1,31			
№3	Бутерброд с сыром	35	5,2	7,5	7,3	122	0,05	0,24	0,03	-	156,6	106,5	17,4	0,76			
№431	Чай с сахаром, лимоном	200	0,26	-	15,22	59,00	-	2,9	-	-	8,05	9,78	5,24	0,9			
№741	Ватрушка с творогом	36	4,61	0,74	29,18	101,00	0,96	0,04	34,00	50,80	90,20	21,60	0,90				
	Итого:		18,07	21,60	53,22	441,20	0,09	3,24	125,53	39,86	251,95	122,52	23,66	2,97			
ОБЕД																	
	Кукуруза консерв.	50	2,35	0,8	11,8	46											
№ 76	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	200	3,57	6,09	13,14	120	0,06	20,8	0,04	-	43,89	56,5	23,33	1,5			
№314	Котлеты рубленные из цыплят	75	12,08	11,33	11,33	196,50	0,15	3,12	-	-	9,76	86,04	9,31	0,73			
№325	Рис отварной/маслом слив.	100/5	2,54	4,07	25,74	152,00	0,02	-	0,02	-	21,82	19,11	54,85	0,51			
№442	Сок персиковый	200	0,60	-	27,60	144,00	0,04	4,00	-	-	40,00	24,00	18,00	0,80			
	Хлеб ржаной	40	1,90	0,40	18,44	88,00	0,03	-	-	-	8,40	34,80	7,60	0,80			
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,44	23,32	115,6	0,04	-	-	-	1,2	0,2	0,1	0,02			
	Итого:		26,84	23,13	131,37	862,10	0,34	27,92	0,06	0,00	125,07	220,65	113,19	4,36			
УЖИН																	
	Норма (завтрак и обед)		45	46	191,5	1356,00											
	Итого (завтрак и обед)		44,91	44,73	184,59	1303,30	0,43	31,16	125,59	39,86	377,02	343,17	136,85	7,33			
	Отклонение от нормы		-0,20	-2,76	-3,61	-3,89											