

Копия № 1 от ул. Советская д. 63

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города Новосибирска  
Лицей № 22 "Надежда Сибири"

Утверждаю:  
Зам.директора МАОУ Лицей №22 "Надежда Сибири"



Примерное перспективное десятидневное меню и пищевая ценность приготовленных блюд  
Возрастная категория: 12 лет и старше (для детей страдающих целиакией)  
2023-2024 учебный год

№рецепт.	Прием пищи		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность(ккал)
	наименование блюда			Б	Ж	У	
<b>1-й день ( Понедельник )</b>							
<b>Обед</b>							
1	сб.2000г.	Салат "Витаминка" (капуста,яблоко,масло подс.)	100	1,50	5,00	11,00	95,00
110	сб.2004г.	Борщ из свежей капусты с отварной говядиной без томат.пасты	250/10	7,40	109,50	8,03	169,01
479	сб.2013г.	Сметана в суп	20	0,52	3,00	0,72	32.4
62	сб.2000г.	Плов из риса с отварной говядиной	100/200	31,41	32,12	46,80	592,73
85	сб.2000г.	Компот из клубники	200	0,04	0,01	7,65	30,35
Всего				<b>40,87</b>	<b>149,63</b>	<b>74,20</b>	<b>887,09</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
Всего				<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>18,00</b>	<b>82,40</b>
Итого: 1день				<b>41,67</b>	<b>150,43</b>	<b>92,2</b>	<b>969,49</b>

**2-й день (Вторник)**

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
13	сб.2000г.	Салат "Золотая Осень"(капуста,морк.,лук,яблоко,кукур.,масло подс)	100	1,70	2,10	12,50	75,70
120	сб.1996г.	Щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/25	6,30	9,65	19,34	229,88
479	сб.2013г.	Сметана в суп	20	0,52	3,00	0,72	32,40
53	сб.2000г.	Минтай тушённый с овощами без томатов	100/100	21,6	9,6	7,8	204,00
472	сб.1994г.	Картофельное пюре	200	3,20	6,66	23,30	165,94
83	сб.2000г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	30,00	120,00
Всего				<b>33,32</b>	<b>31,01</b>	<b>93,66</b>	<b>827,92</b>
<b>Полдник</b>							
366	сб.2008г.	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57
694	сб.2004г.	Какао с молоком	200	2,50	2,50	16,00	96,50
Всего				<b>7,42</b>	<b>8,71</b>	<b>16,00</b>	<b>172,07</b>
Итого: 2день				<b>40,74</b>	<b>39,72</b>	<b>109,66</b>	<b>999,99</b>

**3-й день(Среда)**

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
25	сб.2008г.	Салат из свеклы с черносливом	100	1,90	10,00	18,40	171,20
139	сб.2004г.	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250/25	10,15	10,61	13,61	190,52
59	сб.2000г.	Жаркое по-домашнему с отварной говядиной	100/200	21,60	11,20	16,20	397,73
85	сб.2000г.	Компот из брусники	200	0,00	0,00	25,20	100,80
Всего				<b>33,65</b>	<b>31,81</b>	<b>73,41</b>	<b>860,25</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
Всего				<b>0,5</b>	<b>2,25</b>	<b>20,25</b>	<b>103,25</b>
Итого: 3день				<b>34,15</b>	<b>34,06</b>	<b>93,66</b>	<b>963,50</b>

## 4-й день(Четверг)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
16	сб.2000г.	Винегрет Овощной с зеленым горошком	100/30	2,04	12,00	12,24	162,00
144	сб.2004г.	Суп из овощей с фасолью и отварной говядиной	250/15	4,98	6,57	14,71	136,78
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
444	сб.1994г.	Птица тушеная в соусе	100/100	11,47	25,87	0,53	260,00
73	сб.2000г.	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,35	4,91	33,99	193,51
85	сб.2000г.	Компот из вишни	200	0,05	0,01	13,51	54,33
Всего				<b>22,15</b>	<b>50,86</b>	<b>75,34</b>	<b>822,82</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
Всего				<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>18,00</b>	<b>82,40</b>
Итого: 4день				<b>22,95</b>	<b>51,66</b>	<b>93,34</b>	<b>905,22</b>

## 5-й день(Пятница)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
6	сб.2000г.	Салат "Веснушка" (капуста,кукуруза,масло подсол.)	100	1,70	5,10	12,60	103,10
136	сб.1996г.	Суп картофельный с крупой и отварным цыпленком	250/25	3,00	2,00	21,00	114,00
53	сб.2000г.	Горбуша тушеная с овощами без томатов	100/100	24,00	10,67	8,66	226,67
73	сб.2000г.	Рис отварной с овощами	200	7,73	6,53	40,6	236,00
85	сб.2000г.	Компот из черной смородины	200	0,07	0,01	15,31	61,61
Всего				<b>36,5</b>	<b>24,31</b>	<b>98,17</b>	<b>741,38</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Бананы	250	0,25	3,75	52,50	244,75
Всего				<b>0,25</b>	<b>3,75</b>	<b>52,5</b>	<b>244,75</b>
Итого: 5день				<b>36,75</b>	<b>28,06</b>	<b>150,67</b>	<b>986,13</b>

## 6-й день ( Понедельник )

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
11	сб.2000г.	Салат "Осенний"(капуста,огурец,томат,морк.,лук,масло подсол.)	100	1,2	9,9	4,6	112,3
110	сб.2004г.	Борщ из свежей капусты с отварной говядиной без томат.пасты	250/15	7,39	11,68	8,57	159,01
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
216	сб.2008г.	Суфле из кур с рисом	100	31,43	13,12	29,13	455,13
73	сб.2000г.	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	180	3,35	4,91	33,99	193,51
85	сб.2000г.	Компот из клюквы	200	0,00	0,00	25,20	100,80
Всего				<b>43,63</b>	<b>41,11</b>	<b>101,85</b>	<b>1036,95</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
Всего				<b>0,50</b>	<b>2,25</b>	<b>20,25</b>	<b>103,25</b>
Итого: 6день				<b>44,13</b>	<b>43,36</b>	<b>122,1</b>	<b>1140,20</b>

## 7-й день (Вторник)

			Б	Ж	У	ценность(ккал)	
<b>Обед</b>							
24	сб.1996г.	Помидоры натуральные	50	0,55	0,10	1,90	10,80
120	сб.1996г.	Щи из свежей капусты с отварной говядиной	250/25	6,30	9,65	19,34	229,88
479	сб.2013г.	Сметана в суп	10	0,26	1,50	0,36	16,20
60	сб.2000г.	Капуста тушеная с отварной говядиной	100/200	27,78	25,43	27,78	451,11
83	сб.2000г.	Напиток из плодов шиповника	200	0,00	0,00	30,00	120,00
Всего				<b>34,89</b>	<b>36,68</b>	<b>79,38</b>	<b>827,99</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
Всего				<b>0,80</b>	<b>0,80</b>	<b>18,00</b>	<b>82,40</b>
Итого: 7день				<b>35,69</b>	<b>37,48</b>	<b>97,38</b>	<b>910,39</b>

**8-й день(Среда)**

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
<b>Обед</b>							
25	сб.2008г.	Салат из свеклы с изюмом	100	1,90	10,00	18,40	171,20
139	сб.2004г.	Суп картофельный с горохом и отварной говядиной	250/15	9,14	8,49	12,25	161,47
53	сб.2000г.	Горбуша тушённая с овощами без томатов	100/100	24,00	10,67	8,66	226,67
73	сб.2000г.	Рис отварной с овощами	200	7,73	6,53	40,6	236,00
85	сб.2000г.	Компот из брусники	200	0,00	0,00	25,20	100,80
Всего				<b>42,77</b>	<b>35,69</b>	<b>105,11</b>	<b>896,14</b>
<b>Полдник</b>							
366	сб.2008г.	Сыр Российский	20	4,92	6,21	0	75,57
694	сб.2004г.	Какао с молоком	200	2,50	2,50	16,00	96,50
Всего				<b>7,42</b>	<b>8,71</b>	<b>16</b>	<b>172,07</b>
Итого: 8день				<b>50,19</b>	<b>44,4</b>	<b>121,11</b>	<b>1068,21</b>

**9-й день(Четверг)**

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
<b>Обед</b>							
16	сб.2000г.	Винегрет Овощной с зеленым горошком	100/30	2,04	12,00	12,24	162,00
144	сб.2004г.	Суп из овощей с фасолью и отварной говядиной	250/15	4,98	6,57	14,71	136,78
450	сб.1994г.	Голень цыпленка-бройлера запеченная	150	12,90	44,10	0,00	292,50
472	сб.1994г.	Картофельное пюре	200	3,20	6,66	23,30	165,94
85	сб.2000г.	Компот из облепихи	200	0,33	0	22,66	91,96
Всего				<b>23,45</b>	<b>69,33</b>	<b>72,91</b>	<b>849,18</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
Всего				<b>0,50</b>	<b>2,25</b>	<b>20,25</b>	<b>103,25</b>
Итого: 9день				<b>23,95</b>	<b>71,58</b>	<b>93,16</b>	<b>952,43</b>

**10-й день(Пятница)**

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
<b>Обед</b>							
6	сб.2000г.	Салат "Веснушка" (капуста,кукуруза,масло подсол.)	100	1,70	5,10	12,60	103,10
136	сб.1996г.	Суп картофельный с крупой и отварным цыпленком	250/25	3,00	2,00	21,00	114,00
69	сб.2000г.	Картофель тушеный с говядиной	200/100	30,64	30,94	22,12	440,82
518	сб.2013г.	Сок яблочно-виноградный	200	0,20	0,00	13,60	55,20
Всего				<b>35,54</b>	<b>38,04</b>	<b>69,32</b>	<b>713,12</b>
<b>Полдник</b>							
112	сб.2013г.	Бананы	250	0,25	3,75	52,50	244,75
Всего				<b>0,25</b>	<b>3,75</b>	<b>52,5</b>	<b>244,75</b>
Итого: 10день				<b>35,79</b>	<b>41,79</b>	<b>121,82</b>	<b>957,87</b>