

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

Утверждаю: заместитель директора
МАОУ Лицей №22 "Надежда сибиря"
Кулуева Н.И.

Примерное перспективное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше (для детей страдающих целиакией)
на 2025-2026 учебный год

на 2025-2026 учебный год							
№рецепт.		Прием пищи	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергетическая
		наименование блюда	порции	Б	Ж	У	ценность(ккал)
		1-й день (Понедельник)					
		Обед					
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		40,87	149,63	74,20	887,09
		Полдник					
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
		Всего		0,80	0,80	18,00	82,40
		Итого: 1день		41,67	150,43	92,2	969,49

2-й день (Вторник)

2-й день (вторник)							
				Б	Ж	У	ценность(ккал)
Обед							
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		33,32	31,01	93,66	827,92
Полдник							
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		7,42	8,71	16,00	172,07
		Итого: 2день		40,74	39,72	109,66	999,99

3-й день(Среда)

		3-й день(среда)					
				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		33,65	31,81	73,41	860,25
		Полдник					
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
		Всего		0,5	2,25	20,25	103,25
Итого: 3день				34,15	34,06	93,66	963,50

4-й день(Четверг)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		22,15	50,86	75,34	822,82
		Полдник					
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
		Всего		0,80	0,80	18,00	82,40
		Итого: 4день		22,95	51,66	93,34	905,22

5-й день(Пятница)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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 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 черной смородины	200	0,07	0,01	15,31	61,61
		Всего		36,5	24,31	98,17	741,38
		Полдник					
112	сб.2013г.	Бананы	250	0,25	3,75	52,50	244,75
		Всего		0,25	3,75	52,5	244,75
		Итого: 5день		36,75	28,06	150,67	986,13

6-й день (Понедельник)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		43,63	41,11	101,85	1036,95
		Полдник					
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
		Всего		0,50	2,25	20,25	103,25
		Итого: 6день		44,13	43,36	122,1	1140,20

7-й день (Вторник)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		34,89	36,68	79,38	827,99
		Полдник					
112	сб.2013г.	Яблоки	200	0,80	0,80	18,00	82,40
		Всего		0,80	0,80	18,00	82,40
		Итого: 7день		35,69	37,48	97,38	910,39

8-й день(Среда)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		42,77	35,69	105,11	896,14
		Полдник					
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		7,42	8,71	16	172,07
		Итого: 8день		50,19	44,4	121,11	1068,21

9-й день(Четверг)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		23,45	69,33	72,91	849,18
		Полдник					
112	сб.2013г.	Апельсины	250	0,50	2,25	20,25	103,25
		Всего		0,50	2,25	20,25	103,25
		Итого: 9день		23,95	71,58	93,16	952,43

10-й день(Пятница)

				Б	Ж	У	ценность(ккал)
		Обед					
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		35,54	38,04	69,32	713,12
		Полдник					
112	сб.2013г.	Бананы	250	0,25	3,75	52,50	244,75
		Всего		0,25	3,75	52,5	244,75
		Итого: 10день		35,79	41,79	121,82	957,87