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

Утверждаю: заместитель директора
МАОУ Лицея №22 "Надежда сибири"
_____Кулуева Н.И.

Примерное перспективное десятидневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд
Возрастная категория: 12 лет и старше (для детей страдающих целиакией)
на 2026-2027 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)

				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)

				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 тушенный 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**