

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Белореченский лицей»

\_\_\_\_\_ М.И.Тараканова

Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

**на 2024-2025 учебный год МБОУ «Белореченский лицей»**

**для возрастной группы 12-18 лет**

Наименование продукта	Выход	№ рецептуры	белки	жиры	углеводы	К/кал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>1 день. Обед</b>														
Салат из свежих огурцов	1/100	17	0,7	10,1	2	102	0,03	5	0,00	4,6	18	33	13	0,5
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	1/250	14	1,75	4,98	7,8	83	0,06	18,5	0,00	2,4	34	47,5	22,3	0,8
	1/25	122	1,43	0,48	0,00	10	0,025	0,00	0,00	0,00	12,25	19,5	4,75	0,00
Макаронные изделия отварные	1/200	291	6,3	0,75	32,3	161	0,06	0,02	0,00	0,9	6,3	39,7	9	0,8
Ёжики в соусе	1/120	п\п	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	0,04	0,7	17	215	30	3,2
Чай сладкий	1/200	493	1,4	0,00	29	122	0,00	0,0	0,0	0,0	1	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	1/50	пром	4,05	0,7	22,8	115,5								
<b>итого</b>			<b>36,23</b>	<b>39,01</b>	<b>98,1</b>	<b>890,5</b>	<b>0,245</b>	<b>24,82</b>	<b>0,04</b>	<b>8,6</b>	<b>88,55</b>	<b>354,7</b>	<b>79,05</b>	<b>5,4</b>
<b>1 день. Полдник</b>														
печенье	1/70	пром	9,5	6,7	50,5	300	0,12	2,7	0,05	0,5	251	211	35	0,9
<b>2 день. Обед</b>														
Салат из свежих помидоров	1/100	22	1	10,2	3,5	109	0,05	42,6	0	5,1	23	22	15	0,8

Суп картофельный с фрикадельками	1/250	149	1,43	5	10,65	95	0,05	10,5	0	2,4	34,5	53	26,3	1,2
	1/25	123	1,83	0,48	0	10	0,025	0	0	0	12,25	19,5	4,75	0
Картофельное пюре	1/200	429	3,9	6,7	36	220	0,03	0	0,045	0,3	5,3	76,2	24,1	0,6
Курица запеченная в томате(бедро.голень)	1/100	405	19.4	10.4	5.8	297	0.13	3.2	0.03	5.3	63	289	49	1
Компот сухофрукты	1/200	512	0,3	0	0	20.1	0	0,8	0	0	10	6	3	0.6
Хлеб ржаной	1/100	пром	7	-	45,8	208								
итого			35	32.5	101.7	856,1	0.285	57.1	0,075	13.1	148.05	468	122.2	4.2
<b>2 день Полдник</b>														
Сухарик	1/60	пром	4.5	7.8	36.2	233	0.06	0	0.05	0.7	9	35	6	0.5
			<b>10.3</b>	<b>12.8</b>	<b>45.8</b>	<b>339</b>	<b>1.4</b>	<b>2.6</b>	<b>0.09</b>	<b>0.7</b>	<b>249</b>	<b>215</b>	<b>34</b>	<b>0.7</b>
<b>3 день Обед</b>														
Салат зеленый горошек консервированный с картофелем	1/100	65	3.1	11.4	9.8	154	0.08	10.2	0.03	4.6	18	66	18	0.9
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	1/250	158	2.55	5.6	13.9	111	0.03	0.38	0.013	2.5	9	29.75	4.5	0.4
	1/25	122	1.25	0.25	0	29	0.025	0	0	0	12.5	247	10	0
Капуста тушеная с мясом	1/200	429	2.85	3	11.1	82.5	0.09	4.05	0.015	1.05	76.5	100.5	49.5	0.9
Сок	1/200	518	1	0.2	0.2	92	0.02	4	0	0	7	0	0	2.8
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>35.25</b>	<b>86.2</b>	<b>912</b>	<b>0.32</b>	<b>18.83</b>	<b>0.078</b>	<b>8.65</b>	<b>181</b>	<b>631.3</b>	<b>106</b>	<b>7.4</b>	
<b>3 день Полдник</b>														

Печенье	1/80	пром	3.75	4.9	37.2	208	0.04	0.	0.005	1.75	14.5	45	10	1.05
<b>итого</b>			<b>3.75</b>	<b>9.9</b>	<b>46.8</b>	<b>314</b>	<b>0.12</b>	<b>2.6</b>	<b>0.095</b>	<b>2.45</b>	<b>263.5</b>	<b>260</b>	<b>44</b>	<b>1.75</b>
<b>4 день. Обед</b>														
Салат из свежих помидор и огурцов	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
Суп картофельный с бобовыми с мясом	1/250	144	2.3	4.25	15.1	108	0.195	8.8	0.04	0.03	19	66	25.5	0.9
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	237	11.4	11	49	337	0.28	0	0.5	0.82	19	270	180	6
Котлета мясная	1/100	381	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Кисель	1/200	505	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
<b>Итого</b>			<b>43.7</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>1158</b>	<b>0.63</b>	<b>22.9</b>	<b>0.58</b>	<b>3.95</b>	<b>107.3</b>	<b>573</b>	<b>252.3</b>	<b>10.5</b>
<b>4 день. Полдник</b>														
Пряник	1/100	пром	5.9	4.7	75	366	0.08	0	0	2.4	11	90	20	0.8
<b>5 день. Обед</b>														
Кабачковая икра для д/п	1/100	пром	1.3	4.9	5	69	0.03	7.8	0	2.4	26	29	15	0.7
Щи из квашеной капусты с картофелем	1/250/10	139	1.55	4.95	5.9	75	0.12	11.1	0	1.3	16.3	71	29.3	1.1
							0.03	0	0.01	0.03	3	69	8.5	1



<b>7 день. Обед</b>														
Салат (помидор, перец)	1/100	21	1	10.1	3.4	109	0.05	42.6	0	5.1	23	22	15	0.8
Свекольник с мясом	1/250	131	2.2	4.45	12	97	0.07	9.08	0.04	0.25	38	69	31	1.5
	1/25	123	1.83	0.48	0	10	0.025	0	0	0	12.25	19.5	4.75	0
Пюре из гороха с маслом	1/170	418	14.6	4.5	29.1	215	0.32	0	0.02	0	84	234	79	4.95
Голубцы ленивые	1/100	пром	17.8	17.5	14.3	286	0.09	0	0.04	0.5	39	185	26	2.8
Какао	1/200	496	3.6	3.3	25	144	0.04	1.3	0.02	0	124	110	27	0.8
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>49.1</b>	<b>41.7</b>	<b>129.4</b>	<b>1074</b>	<b>0.6</b>	<b>53</b>	<b>0.12</b>	<b>5.85</b>	<b>320</b>	<b>640</b>	<b>183</b>	<b>10.9</b>
<b>7 день. Полдник</b>														
Кекс «Детский»	1/75	пром	3	14.8	40	305	0.04	0	0.11	0.6	18	41	9	0.8
Яблоко	1/150	482	0.3	0.3	14.8	63	0.02	4.8	0	0.1	11	7	6	1.4
<b>итого</b>			<b>3.3</b>	<b>15.1</b>	<b>54.8</b>	<b>368</b>	<b>0.06</b>	<b>4.8</b>	<b>0.11</b>	<b>0.7</b>	<b>29</b>	<b>48</b>	<b>15</b>	<b>2.2</b>
<b>8 день. Обед</b>														
Салат из огурцов	1/100	17	0.7	10.1	2	102	0.03	5	0	4.5	18	33	13	0.5
Суп картофельный с рыбными консервами	1/250	153	9.2	7.2	16	166	0.1	7.9	0.03	0.75	63.8	165	48.3	1.25
Каша гречневая рассыпчатая	1/200	237	11.4	10.5	49	337	0.3	0	0.05	0.82	19	270	180	6
Печень говяжья по-	1/110	389	10.4	20.9	0	230	0.14	0	0	0.4	31	134	17	1.6

строгановски														
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	пром	8.1	1.4	45.6	231								
<b>итого</b>			<b>40.3</b>	<b>50</b>	<b>139.6</b>	<b>1176</b>	<b>0.58</b>	<b>13.4</b>	<b>0.08</b>	<b>6.47</b>	<b>159.8</b>	<b>621</b>	<b>265.3</b>	<b>10.9</b>
<b>8 день. Полдник</b>														
Коржик молочный	1/100	пром	4.1	7.3	39.3	239	0.05	0	0.06	0.6	15	37	6	0.5
<b>9 день. Обед.</b>														
Капуста квашенная с луком	1/100	48	1.6	10.1	3	109	0.02	18.9	0	4.5	43	32	15	0.6
Суп картофельный с клецками с курицей	1/250	146	2.6	5.7	13.9	111	0.03	0.4	0.01	2.5	9	30	4.5	0.4
	1/25	122	1.25	0.25	0	7.3	0.03	0	0	0	12.5	247	10	0
Жаркое по-домашнему	1/250	369	26	23.2	16.6	379	0.16	7.6	0.04	0.8	35	266	56	3.4
Кисель	1/200	503	1.4	0	29	122	0	0	0	0	1	0	0	0.1
Хлеб ржаной	1/100	пром	7	0	45.8	208								
<b>итого</b>			<b>40</b>	<b>39.3</b>	<b>108</b>	<b>936</b>	<b>0.24</b>	<b>26.9</b>	<b>0.05</b>	<b>7.8</b>	<b>100</b>	<b>577</b>	<b>86</b>	<b>4.5</b>
<b>9 день. Полдник</b>														
Печенье	1/50	пром	3.75	4.9	37.2	208	208	0.04	0	0.05	1.75	45	10	1.05
<b>10 день. Обед</b>														

Салат (огурцы и помидоры)	1/100	19	0.9	5.1	3.6	64	0.04	14.1	0	2.6	17	32	16	0.7
Рассольник домашний с мясом	1/250	132 122	2.1 1.83	5.2 0.48	12.8 0	106 10	0.1 0.03	12.5 0	0 0	2.4 0	26.3 12.25	64.8 19.5	27.8 4.75	1 0
Рис припущенный	1/200	415	3.9	6.7	36	220	0.03	0	0.05	0.3	5.3	76	24.1	0.6
Рыба тушеная с овощами	1/140	343	13.3	7.2	6.3	143	0.09	4.7	0.01	4.2	35	203	39	0.8
Компот из сухофруктов	1/200	508	0.5	0	27	110	0.01	0.5	0	0	28	19	7	1.5
Хлеб пшеничный	1/100	<b>пром</b>	8.1	1.4	45.6	231								
Булка «Веснушка»	1/60	<b>пром</b>												
<b>итого</b>			<b>30.6</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>884</b>	<b>0.3</b>	<b>31.8</b>	<b>0.06</b>	<b>9.5</b>	<b>124</b>	<b>414</b>	<b>119</b>	<b>4.6</b>

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации. (Пермь 2013)