

КУП "Могилевский учебцентр"**Примерное меню общего среднего образования (областные лицеи)****на зимне-весенний период 2022-2023 г.**

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ПЕРВЫЙ ДЕНЬ	Понедельник					
	Завтрак						
1	Шницель (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
2	Каша рисовая вязкая	150	2,1	4,05	22,4	155	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	56	
4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,7	141	
	Итого:		22,9	12,85	85,1	546	
						20,60%	
	Обед						
1	Горошек консервированный	100	3	2,7	6,4	62	
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2,1	4,8	17,7	140,6	
3	Гуляш (свинина)	75/50	19,2	18,2	4,2	168,3	
4	Макароны отварные	200	6,8	5,8	40,2	240	
5	Компот из сухофруктов (с-витаминация)	200	0,2	0	13,3	52	
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,25	16,8	70,5	
7	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		38,3	32,55	122,5	860,1	
						32,45%	
	Полдник						
1	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80	
2	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	100	
3	Печенье	25	3,29	19,9	11,3	55,6	
	Итого:		2,39	0,52	40,05	235,6	
						8,89%	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с м/р	100	1,4	5	8,1	83	
2	Рыба припущенная (минтай)	100	18,3	2,4	5,4	96	
3	Картофель овощи тушеные	200	4,2	21,6	29,6	240	
4	Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96	
5	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,6	39,2	141	
	Итого:		35,5	31,4	126,4	782,7	
						29,53%	
	2 Ужин						
1	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	124	
2	Булочка	50	6,58	3,75	22,6	102	
	Итого:		12,18	10,15	30,8	226	
						8,53%	
	Всего:		99,09	87,47	374,05		
		Белки	1,060523			2650,4	
		Жиры	0,936159				
		Углеводы	4,003318				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ВТОРОЙ ДЕНЬ	Вторник					
	Завтрак						
1	Творожник "Лакомка" со сметаной	150/20	21	13,5	20,7	288	
2	Какао на молоке	200	3,6	2,8	23,4	134	
3	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,66	141	
	Итого:		29,5	33,4	77,96	711	
						26,07%	
	Обед						
1	Салат "Солнечный" с м/р	50	0,6	0,1	12	12	
2	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,2	56	
3	Затирка с молоком	250	7,75	11,25	25,75	235	
4	Котлета (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
5	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,8	184	
6	Компот из свежих плодов (с-витаминация)	200	0,2	0,2	21,8	88	
7	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
8	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		35,55	27,45	141,08	966,2	
						35,42%	
	Полдник						
1	Сок	200	1	0	23,4	94	
2	Зефир	50	0,1	0	83,25	183	
	Итого:		1,1	0	106,65	277	
						10,16%	
	Ужин						
1	Салат "Студенческий" с м/р	100	3,4	10,5	7,6	138	
2	Биточки рубленые из птицы	100	14,4	10,6	8,2	186	
3	Капуста тушеная	200	4,8	6,4	19	152	
4	Чай с молоком	200	1,2	1,1	13,1	66	
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,7	141	
	Итого:		31,9	29,7	98,7	773,5	
						28,36%	
	2 Ужин						
1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Ватрушка с творогом	50	3,6	2,1	12,8	108,6	
	Итого:		9,2	8,5	21	220,6	
						8,09%	
	Всего:		98,05	92,65	424,39		
		Белки	0,956445			2727,7	
		Жиры	0,90377				
		Углеводы	4,139784				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ТРЕТИЙ ДЕНЬ	Среда					
	Завтрак						
1	Биточки (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
2	Макароны отварные	150	5,8	4,8	30,1	180	
3	Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96	
4	Хлеб пшеничный	60	5,6	0,6	39,2	141	
	Итого:		28,6	14,6	103,5	611	
						21,20%	
	Обед						
1	Кукуруза консервированная	100	2,1	2,9	10,9	78	
2	Суп картофельный с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	10,25	5,1	20,45	169	
3	Котлета из птицы Оригинальная	100	17,4	23,6	8,8	316	
4	Каша рисовая	150	2,1	4,05	22,4	135	
5	Сок	200	1	0	23,4	94	
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		37,89	36,43	116,46	934,9	
						32,43%	
	Полдник						
1	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80	
2	Оладьи с изюмом	100	6,9	6,2	43,1	256	
	Итого:		7,04	6,22	62,9	336	
						11,66%	
	Ужин						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком м/р	100	5,5	15,1	5,8	181	
2	Печень жареная (свиная)	100	12,4	12,1	14,1	219	
3	Картофель отварной	200	2,7	4,5	6,8	78	
4	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	51,8	
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
6	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	28,05	117,5	
	Итого:		28,1	32,85	85,75	737,8	
						25,59%	
	2 Ужин						
1	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Сдоба детская	50	3,5	4,2	24,8	151	
	Итого:		9,1	10,6	33	263	
						9,12%	
	Всего:		101,63	90,1	401,61		
		Белки	1,027708			2882,7	
		Жиры	0,911113				
		Углеводы	4,061179				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ	Четверг					
	Завтрак						
1	Овощи отварные	100	1,8	3	4,5	52	
2	Омлет с мясными продуктами	130/5	13,5	19,9	1,95	240,5	
3	Чай с молоком	200	1,2	1,1	13,1	66	
4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,6	141	
5	Сыр	20	4,6	5,8	0	75,3	
	Итого:		25,9	30,3	53,15	574,8	
						21,39%	
	Обед						
1	Салат "Розовый" с майонезом	75	4,2	10,6	2,8	123,7	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,7	7,2	10,8	144,6	
3	Рыба жареная (минтай)	100	8,9	5,4	4,1	136	
4	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,4	184	
5	Сок	200	1	0	18,2	76	
6	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,6	141	
7	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		30,4	31,1	119,8	932	
						34,69%	
	Полдник						
1	Печенье	25	3,29	9,9	11,3	111,2	
2	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	21,8	88	
			3,49	10,1	33,1	199,2	
						7%	
	Ужин						
1	Салат "Агеньчык" с м/р	100	1,8	11,2	6,5	134	
2	Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	200/20	12,6	10,6	29,2	362	
3	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	51,8	
4	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
5	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,5	33,66	141	
	Итого:		24	23,2	107,16	815,5	
						30,35%	
	2 Ужин						
1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Булочка	50	1,14	1,77	11,1	165,4	
	Итого:		6,74	8,17	19,3	277,4	
						10,32%	
	Всего:		83,79	94,7	324,31		
		Белки	0,999881			2686,9	
		Жиры	1,130072				
		Углеводы	3,870048				
		Углеводы	0				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ПЯТЫЙ ДЕНЬ	Пятница					
	Завтрак						
1	Сырники со сметаной	150/15	19,6	16,6	24,1	328,5	
2	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
3	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,8	70,5	
	Итого:		25,7	36,3	64,5	681	
						25,12%	
	Обед						
1	Огурец маринованный	100	0,8	0,1	1,6	53	
2	Борщ с картофелем со сметаной	250/20	2,25	6,25	14,25	142,5	
3	Рагу из птицы	80/200	15	18,3	26,7	330	
4	Компот из сухофруктов (с-витаминация)	200	0,2	0	13,3	52	
5	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		26,49	25,76	108,8	814,4	
						30,04%	
	Полдник						
1	Сок	200	1	0	18,2	76	
2	Фрукты	250	2	0,75	20,25	100	
	Итого:		3	0,75	38,45	176	
						6,49%	
	Ужин						
1	Салат "Здоровье" с м/р	100	1,6	10,1	5,9	121	
2	Биточки (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
3	Каша вязкая перловая	200	4	5	27,6	172	
4	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	13,9	51,8	
5	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
6	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	22,4	94	
	Итого:		29,4	24,6	107,7	759,5	
						28,02%	
	2 Ужин						
1	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Пирожок с яблочным фаршем	50	2,04	1,5	20,3	168	
	Итого:		7,64	7,9	28,5	280	
						10,33%	
	Всего:		84,59	87,41	347,95		
		Белки	0,976132			2710,9	
		Жиры	1,008674				
		Углеводы	4,015194				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ШЕСТОЙ ДЕНЬ	Понедельник					
	Завтрак						
1	Шницель (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
2	Макароны отварные	150	5,1	4,35	30,3	180	
3	Кофейный напиток	200	1,4	1	20,2	96	
4	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	33,8	141	
	Итого:		27,1	14,15	98,3	611	
						20,93%	
	Обед						
1	Салат "Студенческий" с м/р	100	3,4	10,5	7,6	138	
2	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	300/10	2,1	4,8	17,7	140,6	
3	Колбаса отварная	100	9,5	16,7	1,5	202	
4	Каша вязкая рисовая	200	4,6	5,6	48,4	262	
5	Сок	200	0,5	0	34,1	108	
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,8	70,5	
7	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		27,1	38,7	150	1047,8	
						35,89%	
	Полдник						
1	Фрукты	250	2,25	0,5	20,25	100	
2	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80	
3	Зефир	50	3,8	3,1	18,2	145	
			2,39	0,52	40,05	325	
						11%	
	Ужин						
1	Салат "Школьный" м/р	100	1,4	8,1	5,6	101	
2	Котлеты рыбные (минтай)	100	12,2	7,6	14,2	174	
3	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,8	184	
4	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	13,9	51,8	
5	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,6	39,2	141	
	Итого:		28,2	23,8	123,6	778,5	
						26,67%	
	2 Ужин						
1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Бутерброд с повидлом	50	1,6	3,8	19,7	45	
	Итого:		7,2	10,2	27,9	157	
						5,38%	
	Всего:		91,99	87,37	411,95		
		Белки	0,933419			2919,3	
		Жиры	0,88654				
		Углеводы	4,180041				
		Углеводы	0				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	СЕДЬМОЙ ДЕНЬ	Вторник					
	Завтрак						
1	Масло сливочное	20	0,2	16,4	0,2	148	
2	Запеканка из творога со сметаной	200/30	28	18	27,6	384	
3	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
	Итого:		34,2	37,5	68,03	736,5	
						24,40%	
	Обед						
1	Кукуруза консервированная	100	2,1	2,9	10,9	78	
2	Суп молочный	250	7,75	3,75	22,25	177,5	
3	Гуляш (свинина)	75/50	19,2	8,2	4,2	168,3	
4	Картофель овощи тушеные (сметанный соус)	200	4,2	11,6	29,6	240	
5	Компот из свежих плодов (с-витаминация)	200	0,2	0,2	21,8	88	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		41,69	27,76	141,7	988,7	
						32,75%	
	Полдник						
1	Печенье	70	1	6	57,6	255,6	
2	Сок	200	1	0	32,5	76	
	Итого:		2	6	90,1	331,6	
						10,99%	
	Ужин						
1	Салат "Агенчык" с м/р	100	1,8	11,2	6,5	134	
2	Биточки (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
3	Каша вязкая	200	4,8	6,4	19	152	
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,26	54,3	
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	28,05	117,5	
6	Чай с молоком	200	1,4	1	2,2	96	
	Итого:		29,78	27,65	80,01	747,8	
						24,77%	
	2 Ужин						
1	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Булочка	50	6,58	3,75	22,6	102	
	Итого:		12,18	10,15	30,8	214	
						7,09%	
	Всего:		107,67	109,06	410,64		
		Белки	1,029727			3018,6	
		Жиры	1,043021				
		Углеводы	3,927252				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ВОСЬМОЙ ДЕНЬ	Среда					
	Завтрак						
1	Сыр	30	6,9	8,7	0	112,9	
2	Котлета (свинина)	100	3,9	7,3	18	159	
3	Каша вязкая Геркулес	150	2,9	5,3	13	119	
4	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	41,2	164,5	
5	Кофейный напиток	200	4	0,45	28,05	117,5	
	Итого:		23,3	22,38	100,25	672,9	
						22,74%	
	Обед						
1	Салат из свеклы с сыром и чесноком м/р	100	2,7	7,5	2,9	90	
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	300/10	2,7	7,2	10,8	144,6	
3	Колбаски "Новинка"	100	13,5	15,5	11	255	
4	Картофельное пюре	200	4,2	6,6	26,4	184	
5	Сок	200	0,5	0	34,1	108	
6	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
7	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
	Итого:		29,3	37,7	119,13	942,6	
						31,85%	
	Полдник						
1	Оладьи с яблоками	100	6,9	6,3	37,2	233	
2	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	52	
			7,1	6,3	50,5	285	
						10%	
	Ужин						
1	Горошек консервированный	50	1,5	1,4	3,2	31	
2	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,4	
3	Оладьи картофельные фаршированные мясом со сметаной	200/20	12,6	20,6	29,2	362	
4	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	
5	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	41,2	164,5	
	Итого:		31,36	30,07	114,34	838,4	
						28,33%	
	2 Ужин						
1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Ватрушка с творогом	50	3,6	2,1	12,8	108,6	
	Итого:		9,2	8,5	21	220,6	
						7,45%	
	Всего:		91,06	96,45	384,22		
		Белки	0,955626			2959,5	
		Жиры	1,012191				
		Углеводы	4,032183				
		Жиры	0				
		Углеводы	0				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ	Четверг					
	Завтрак						
1	Овощи отварные	100	1,8	3	4,5	52	
2	Омлет с сыром	115/5	14,1	17,3	1,9	247	
3	Чай с сахаром	200	0,19	0,06	13,9	51,8	
4	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		24,33	21,47	73,25	587,7	
						21,13%	
	Обед						
1	Салат овощной с колбасой с майонезом	75	5,4	11,2	0,97	129	
2	Суп с бобовыми с мясными фрикадельками	250/20	10,25	5,1	20,45	169	
3	Биточки (свинина)	100	15,8	8,2	14	194	
4	Каша вязкая гречневая	200	6	6	29,2	194	
5	Сок	200	1	0	32,5	76	
6	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
7	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,68	72,4	
	Итого:		46,69	31,61	150,07	998,9	
						35,91%	
	Полдник						
1	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	19,8	80	
2	Печенье	25	3,29	19,9	11,3	95,6	
			3,43	19,92	31,1	175,6	
						6,31%	
	Ужин						
1	Салат картофельный с зеленым горошком м/р	100	3,2	12	9	156	
2	Печень жареная (свиная)	100	13,4	12,1	4,1	219	
3	Капуста тушеная	150	4,8	4,8	19	114	
4	Хлеб ржаной	30	1,98	0,4	10,26	54,3	
5	Хлеб пшеничный	50	4	0,45	28,05	117,5	
6	Чай с молоком	200	1,4	1	2,2	96	
	Итого:		28,78	30,75	72,61	756,8	
						27,20%	
	2 Ужин						
1	Кисломолочный продукт	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Сдоба детская	50	3,5	4,2	24,8	151	
	Итого:		9,1	10,6	33	263	
						9,45%	
	Всего:		103,23	103,75	360,03		
		Белки	1,092362			2782	
		Жиры	1,097864				
		Углеводы	3,809774				

	Наименование блюд, изделий	Выход блюда гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Энергетическая ценность ккал	
	ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ	Пятница					
	Завтрак						
1	Масло сливочное	20	0,1	16,6	0,2	148	
2	Пудинг из творога со сметаной	150/15	20,8	15,6	31,3	349,5	
3	Какао с молоком	200	3,6	2,8	23,4	134	
4	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	16,83	70,5	
	Итого:		26,9	35,3	71,73	702	
						23,21%	
	Обед						
1	Огурец маринованный	100	0,8	0,1	1,6	53	
2	Борщ с картофелем со сметаной	250/20	2,25	6,25	14,25	142,5	
3	Плов из птицы	90/180	17,6	22,7	44,3	450,9	
4	Кисель (С-витаминизация)	200	0	0	28,6	110	
5	Хлеб пшеничный	70	5,6	0,63	39,27	164,5	
6	Хлеб ржаной	70	4,6	0,8	23,9	126,7	
	Итого:		30,85	30,48	151,92	1047,6	
						34,64%	
	Полдник						
1	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	13,3	52	
2	Фрукты	250	2	0,75	21,25	110	
	Итого:		2,2	0,75	34,55	162	
						5,36%	
	Ужин						
1	Салат "Заря" с м/р	100	2,5	11,7	6,4	141	
2	Пюре картофельное	200	4,2	6,6	26,4	184	
3	Тефтели рыбные (минтай)	100/60	12,3	10,2	16	204	
4	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	
5	Хлеб пшеничный	50	2,4	0,3	16,83	117,5	
6	Чай с лимоном	200/7	0,2	0,1	2,2	96	
	Итого:		24,9	29,5	84,93	833	
						27,54%	
	2 Ужин						
1	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	112	
2	Пирожок с яблочным фаршем	50	2,04	1,5	20,3	168	
	Итого:		7,64	7,9	28,5	280	
						9,26%	
	Всего:		82,65	95,28	337,08		
		Белки	0,962894			3024,6	
		Жиры	1,110037				
		Углеводы	3,927069				