

КОМИТЕТ ПО ДЕЛАМ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Лицей № 82 г. Челябинска»

454031, г. Челябинск, ул. 50 лет ВЛКСМ, 7-б тел.(351) 218-82-90, 218-29-00
e-mail: licey_82@mail.ru site: licey

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель территориального Управления
Роспотребнадзора по Челябинской области



В.М. Ефремов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАДОУ
«Лицей № 82 г. Челябинска»



О.С. Виноградова

Примерное меню обедов для обучающихся общеобразовательного учреждения

88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/10	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ТТК 53	Булочка "Выборгская"	100	6,96	6,04	64,23	339,09	0,12	0,038	8,08	1,81	16,71	61,31	11,04	0,98
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,75	4,92	57,37	300,70	0,15	25,50	0,00	1,46	34,57	97,35	31,20	1,47
ОБЕД														
63/06	Суп картофельный с крупой, с сайрой	250	4,33	4,68	17,44	129,17	0,11	16,50		1,46	22,75	97,35	31,20	1,02
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,69	13,75	94,97	554,24	0,27	23,06	0,00	3,86	71,85	120,84	34,33	2,51
ОБЕД														
99/17	Суп из овощей	200	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
247/06	Кисель из концентрата на плодовых или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ТТК 280	Шаньга домашняя	100	8,54	7,58	59,59	340,68	0,13	0,06		1,86	32,15	68,58	12,51	1,06
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,46	17,70	108,69	643,81	0,29	18,13	8,08	6,96	82,32	126,33	35,24	3,73
ОБЕД														
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной	200/15	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			13,03	20,32	127,05	743,15	0,27	18,46	0,00	7,81	122,27	102,10	26,91	3,88
ОБЕД														
35/06	Свекольник	200	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			9,25	5,31	79,76	403,73	0,27	11,50	0,00	2,12	75,00	81,66	30,14	3,24
ОБЕД														
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	200/25	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
348/17	Компот из плодов или ягод	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02

	сушеных (изюм), вит С													
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			7,26	5,19	49,82	275,03	0,21	25,78	0,00	1,27	69,37	77,47	31,29	3,18
<i>ОБЕД</i>														
97/17	Суп картофельный с фрикадельками куриными	200/20	4,59	5,03	19,97	143,55	0,16	24,15		1,27	17,52	77,47	31,29	1,17
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			11,79	18,57	101,66	620,79	0,28	18,18	8,08	6,83	44,22	130,10	38,03	2,57
<i>ОБЕД</i>														
101/17	Суп картофельный с крупой с курицей отварной	200/10	2,48	3,75	17,25	112,55	0,13	16,52		1,26	19,05	66,50	26,60	0,98
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
425/17	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89
ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			8,05	16,29	79,78	498,10	0,13	10,50	0,00	1,91	34,27	27,46	8,19	1,29
<i>ОБЕД</i>														
117//17	Суп-лапша домашняя с курицей отварной	200/10	2,85	5,03	14,76	115,68	0,05	1,50		1,91	13,87	27,46	8,19	0,51
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ТТК 109	Язычок слоёный	50	3,54	11,10	30,01	234,33	0,05				10,58			0,44
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			6,33	6,36	66,43	348,23	0,19	27,77	0,00	2,01	99,95	61,08	25,65	2,58
<i>ОБЕД</i>														
95/17	Рассольник домашний с курицей отварной	200/15	2,51	6,05	15,30	125,61	0,12	26,29		2,01	35,15	61,08	25,65	1,06
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,61	20,45	134,16	771,02	0,29	16,98	0,00	7,97	90,67	143,38	40,35	3,77
<i>ОБЕД</i>														
35/06	Свекольник	200	2,41	6,76	16,34	135,88	0,08	16,98		2,30	43,20	36,92	15,23	1,50
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), вит С	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33

424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			5,70	6,40	48,58	274,52	0,16	18,45	0,00	2,04	37,80	68,85	23,99	1,80
<i>ОБЕД</i>														
96/17	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с курицей отварной	200/5/25	2,55	6,08	17,30	133,96	0,11	16,79		2,04	25,90	68,13	23,75	0,99
247/06	Кисель из концентрата плодового или ягодного, вит С	200	0,11		11,60	46,83	0,01	1,66			3,90	0,72	0,24	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,73	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,43	20,75	115,95	700,23	0,25	31,78	8,08	7,56	120,87	107,16	31,29	3,11
<i>ОБЕД</i>														
88/17	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	2,07	5,90	9,23	98,24	0,08	30,30		1,99	41,80	44,28	20,10	0,76
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага), вит С	200	1,92	0,11	38,83	164,02	0,04	1,48			59,80			1,24
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
425/17	Булочка дорожная	100	6,92	14,58	58,05	391,09	0,11		8,08	5,57	15,27	62,88	11,19	0,89
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,06	16,13	81,38	519,08	0,29	13,13	0,00	1,96	104,23	40,38	16,70	4,29
<i>ОБЕД</i>														
102/17	Суп картофельный с бобовыми с курицей отварной	200/10	5,47	4,83	19,06	141,55	0,18	11,50		1,96	40,80	40,38	16,70	1,78
349/17	Компот из смеси сухофруктов, вит С	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6	0,03				5			0,28
ГТК 109	Язычок слоёный	50	3,54	11,10	30,01	234,33	0,05				10,58			0,44
ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			12,45	19,69	132,59	757,11	0,32	21,34	0,00	7,70	82,27	164,45	48,80	3,22
<i>ОБЕД</i>														
99/17	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,14	5,97	11,48	108,13	0,10	21,34		2,00	30,80	51,54	21,58	0,80
348/17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм), вит С	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	0,03				6			0,33
424/17	Булочка домашняя	100	7,18	13,29	62,04	396,37	0,13			5,51	15,27	65,18	11,68	0,92
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			4,91	3,16	58,26	281,05	0,17	25,50	0,00	1,39	26,02	63,45	24,05	1,23
<i>ОБЕД</i>														
103/17	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей отварной	200/25	2,87	2,96	20,79	121,24	0,13	16,50		1,39	15,20	63,45	24,05	0,83
1008/13	Напиток апельсиновый	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12

