

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Лицей Технополис"

Бацулин К.Б.

7. *abysma*

2026

№ рецептур ы	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	Обед																			
ЛТ-078	Уха "Ростовская"	200	12,6	8,8	10	169,8	0,14	0,11	34,4	5,8	7,8	46,26	487	94,91	31,43	139,9	0,92	20,17	24,34	279,8
ЛШС-10	Булгур отварной с морковью	150	7,1	4,3	35,3	208,4	0,09	0,06	140	0,05	0,2	215,6	221	60,61	89,05	162,67	1,37	28,5	1,27	5,64
292	Курица тушеная с овощами	110	11	17	1,6	206,2	0,06	0,06	194	0,07	1,1	44,98	152	9,69	16,66	104,75	0,56	5,09	12,2	10,52
42	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	4,8	20,7	0	0,01	0,39	0	1,2	1,26	30,5	69,81	4,58	8,56	0,76	0,01	0,03	0,72
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
71	Перец болгарский	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	6,12	4,2
	Итого за Обед	775	35,7	31	79,4	740,3	0,42	0,32	519	5,92	130	520,5	1075	257,6	162,37	484,23	5,22	57,63	48,7	311,3
	Итого за день	775	35,7	31	79,4	740,3	0,42	0,32	519	5,92	130	520,5	1075	257,6	162,37	484,23	5,22	57,63	48,7	311,3
	Вторник, 1 неделя																			
	Обед																			
96	Рассольник "Ленинградский"	200	7,2	9	12,3	159,4	0,07	0,08	97,3	0	5,3	336,7	400	63,36	23,39	103,63	1,39	23,52	1,95	23,64
6	Жаркое по-домашнему	220	25,8	29	19,3	444,3	0,17	0,23	16,1	0	11	286,6	981	28,94	54,7	288,67	4,32	44,98	22,14	121,9
ЛТ-049	Морс из клубники	200	0,1	0	4	16,7	0	0	0	0	1,8	2,76	29,7	56,11	2,09	2,87	0,16	0,3	0,11	5,4
71	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
	Итого за Обед	735	37,8	39	62,7	753	0,36	0,36	194	0	33	839,1	1671	174,6	108,63	469,52	7,72	72,06	29,18	173,3
	Итого за день	735	37,8	39	62,7	753	0,36	0,36	194	0	33	839,1	1671	174,6	108,63	469,52	7,72	72,06	29,18	173,3
	Среда, 1 неделя																			
	Обед																			
71	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,9	0,02	0,03	6,3	0	6,3	5,04	88,8	14,49	8,82	26,46	0,38	1,89	0,13	10,71
108	Суп картофельный с клецками	200	9,9	15	7	202,8	0,07	0,31	117	0,03	4	50,66	400	20,12	21,14	103,72	1,06	8,48	8,35	87,36
19	Рис отварной	150	3,7	4,2	37,8	203,8	0,03	0,02	15,7	0,08	0	6,34	47,9	39,67	24,36	74,59	0,5	1,29	4,29	28,16
ЛТ-080	Колбаса "Лобительская" (горбуша, минтай)	120	22	5,5	8,1	169,9	0,14	0,16	31,1	4,56	0,3	158	412	47,92	51,33	260,06	1,11	52,2	48,95	733,6

44	Чай с сахаром	200	0,2	0	4,6	19,6	0	0,01	0,3	0	0	0,66	20,7	67,28	3,83	7,18	0,73	0	0
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74
ПП	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0
	Итого за Обед	785	40,3	25	83,9	724,8	0,34	0,56	170	4,67	11	431,9	1057	207,2	125,93	530,76	5,09	65,92	66,46
	Итого за день	785	40,3	25	83,9	724,8	0,34	0,56	170	4,67	11	431,9	1057	207,2	125,93	530,76	5,09	65,92	66,46
	Четверг, 1 неделя																		870,2
	Обед																		66,46
71	Перец в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,9	0,02	0,03	6,3	0	6,3	5,04	88,8	14,49	8,82	26,46	0,38	1,89	0,13
101	Суп картофельный с пшеном	200	2,8	2,5	12,1	82,1	0,08	0,27	73,2	0,03	5,2	26,93	425	15,5	19,99	54,09	0,64	7,69	1,31
321	Капусту тушеная	150	5,1	1,6	18,9	110,1	0,06	0,09	56,8	0,03	47	27,44	701	112,7	41,12	80,76	1,59	8,1	34,52
10	Куриная голень, запеченная	150	38,4	44	0	548,1	0,08	0,35	188	0,86	1	613,2	243	712,5	44,63	549,46	2,31	4,48	9,9
ЛТ-052	Морс из облепихи	200	0,3	1,4	6,1	38,6	0,01	0,01	45	0	24	0,95	48,2	58,26	7,83	2,35	0,38	0,33	0,26
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74
ПП	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0
	Итого за Обед	815	51,1	50	63,5	907,6	0,33	0,78	369	0,92	84	884,7	1593	931,1	138,84	771,87	6,61	24,55	50,86
	Итого за день	815	51,1	50	63,5	907,6	0,33	0,78	369	0,92	84	884,7	1593	931,1	138,84	771,87	6,61	24,55	50,86
	Пятница, 1 неделя																		230,4
	Обед																		
81	Борщ	200	5,6	7,4	10,5	131,2	0,04	0,07	107	0	8,7	468,7	359	85,06	24,56	81,07	1,46	54,74	4,95
302	Гречка отварная с маслом	150	8,5	5,8	37	233,5	0,22	0,12	16,5	0,08	0	2,57	225	46,37	123,54	185,59	4,15	2,38	13,55
ЛТ-012	Ленивый голубец	110	12,1	16	1,3	201,7	0,04	0,1	8,34	0,11	5,4	39,18	251	20,08	16,76	119,63	1,75	6,44	14,9
345	Морс из брусники	200	0,2	0,1	11,3	47,3	0	0	1,44	0	1,8	1,67	22,7	59,14	1,83	4,18	0,13	0	0
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74
ПП	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0
	Итого за Обед	775	31,1	30	87,2	746,3	0,42	0,34	213	0,19	31	725,1	1118	236,8	195,14	464,82	9,34	66,82	38,38
	Итого за день	775	31,1	30	87,2	746,3	0,42	0,34	213	0,19	31	725,1	1118	236,8	195,14	464,82	9,34	66,82	38,38
	Понедельник, 2 неделя																		106,7
	Обед																		
71	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,9	0,02	0,03	6,3	0	6,3	5,04	88,8	14,49	8,82	26,46	0,38	1,89	0,13
102	Суп картофельный с горохом	200	18,3	5,3	22,8	211,9	0,25	0,33	101	0,03	4,2	34,7,6	704	59,61	74,53	213,16	2,94	52,23	15,83
244	Плов из отварной говядины	220	24,3	23	34,9	447,5	0,09	0,17	144	0	0,5	653,9	394	60,22	49,73	270,59	3,4	90,53	22,71
ЛТ-052	Морс из облепихи	200	0,3	1,4	6,1	38,6	0,01	0,01	45	0	24	0,95	48,2	58,26	7,83	2,35	0,38	0,33	0,26
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74
ПП	Хлеб бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0
	Итого за Обед	735	47,4	31	90,2	826,7	0,45	0,57	297	0,03	35	1219	1322	210,3	157,36	571,31	8,41	147	43,67
	Итого за день	735	47,4	31	90,2	826,7	0,45	0,57	297	0,03	35	1219	1322	210,3	157,36	571,31	8,41	147	43,67
	Вторник, 2 неделя																		226,6
	Обед																		
92	Щи из квашеной капусты	200	4,4	11	9,6	158,5	0,07	0,45	110	0,05	20	52,36	619	56,75	29,08	67,51	0,94	11,54	12,92
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	4,4	3,7	30,5	172,7	0,04	0,03	13,5	0,07	0	298,6	72,7	57,97	17,59	142,46	0,82	40	16,63

295	Котлета "Куриная"	120	29,4	34	19,3	504,4	0,15	0,24	82,6	0,49	1,1	457,1	298	365,9	42,29	379,34	1,64	10,66	28,9	10,61
ЛТ-080	Морс из вишни	200	0,4	0,1	6,5	28,7	0,01	0,01	5,91	0	3,5	8,82	123	60,77	13,11	15,12	0,25	1,16	0,05	7,53
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
71	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	0,02	79,8	0	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,54	1,2	0,24	12
	Итого за Обед	785	43,3	50	93	996,9	0,39	0,78	292	0,61	39	1030	1374	567,6	130,52	678,78	5,5	66,62	63,48	79,21
	Итого за день	785	43,3	50	93	996,9	0,39	0,78	292	0,61	39	1030	1374	567,6	130,52	678,78	5,5	66,62	63,48	79,21
	Среда, 2 неделя																			
	Обед																			
71	Огулец в нарезке	60	0,5	0,1	1,6	8,9	0,02	0,03	6,3	0	6,3	5,04	88,8	14,49	8,82	26,46	0,38	1,89	0,13	10,71
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	38	36	25,8	583	0,2	0,3	184	0	8,3	111,7	745	42,63	53,73	350,54	3,79	12,98	32,98	295,5
ЛПС-1	Картофельное пюре	150	2,9	4,5	19,2	129,2	0,12	0,1	24,6	0,05	10	71,76	606	34,18	27,21	79,47	1	16,04	0,74	41,24
ЛТ-001	Суфле из печени	110	16,8	6,8	5,7	151,4	0,21	1,63	4535	0,22	12	144,3	248	26,45	17,86	276,63	5,72	16,93	28,63	218,2
42	Чай с лимоном	200	0,2	0,1	4,8	20,7	0	0,01	0,39	0	1,2	1,26	30,5	69,81	4,58	8,56	0,76	0,01	0,03	0,72
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
	Итого за Обед	775	62,4	48	81,9	1013	0,63	2,1	4750	0,27	38	545,3	1805	205,3	128,65	800,41	12,96	49,91	67,25	576,7
	Итого за день	775	62,4	48	81,9	1013	0,63	2,1	4750	0,27	38	545,3	1805	205,3	128,65	800,41	12,96	49,91	67,25	576,7
	Четверг, 2 неделя																			
	Обед																			
54-27з	Морковь отварная дольками	60	0,8	2	4,1	37,6	0,03	0,04	793	0,04	1,3	10,78	109	53,13	21,62	32,08	0,4	3,27	0,08	36,05
ЛТ-004	Суп рыбный с консервами	200	12,3	17	10	243,4	0,06	0,04	184	1,87	3,7	268,5	375	18,24	25,91	158,71	0,83	34,92	19,18	298,4
16	Макаронные изделия отварные с сыром	150	13,2	9,4	29,8	256,6	0,06	0,12	46,6	0,31	0,1	504	75,9	307,5	22,77	212,25	0,87	30,7	3,73	10,74
ЛПС-15	Куриные палочки в панировке	120	30,2	3,4	14	207,3	0,1	0,12	23,5	0,24	0,9	357	335	21,53	98,52	218,98	2,24	40,01	30,94	163,2
ЛТ-049	Морс из клубники	200	0,1	0	4	16,7	0	0	0	0	1,8	2,76	29,7	56,11	2,09	2,87	0,16	0,3	0,11	5,4
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
	Итого за Обед	785	60,6	32	86,7	881,4	0,33	0,35	1047	2,46	7,76	1354	1012	474,28	187,36	683,64	5,81	111,26	58,78	524,12
	Итого за день	785	60,6	32	86,7	881,4	0,33	0,35	1047	2,46	7,76	1354	1012	474,28	187,36	683,64	5,81	111,26	58,78	524,12
	Пятница, 2 неделя																			
	Обед																			
54-17с	Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,1	71,2	0,05	0,04	98,8	0	6,8	109,3	258	62,59	15	35,87	0,55	15,12	3,2	20,48
302	Гречка отварная с маслом	150	8,5	5,8	37	233,5	0,22	0,12	16,5	0,08	0	2,57	225	46,37	123,54	185,59	4,15	2,38	13,55	16,49
260	Гуляш из говядины	110	16,2	18	3,2	238,3	0,05	0,11	10,8	0	1,4	633,4	309	18,46	22,67	159,66	2,4	86,77	14,97	59,96
37	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	12,6	51,8	0	0	12	0	0,1	0,02	0,32	101,4	1,71	3,47	0,06	0	0	0
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,03	0,01	0	0	0	149,7	27,9	6	4,2	19,5	0,33	0,96	4,74	4,35
ПП	Хлеб Бородинский	25	1,7	0,3	10	49,5	0,05	0,02	0,25	0	0	61,5	58,8	11,75	12,25	39,25	0,98	1,1	0	6
71	Перец болгарский	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	0,05	150	0	120	1,2	97,8	4,8	4,2	9,6	0,3	1,8	6,12	4,2

	Итого за Обед	775	31,3	28	88,6	730	0,45	0,35	288	0,08	128	957,7	978	251,4	183,57	452,94	8,77	108,1	42,58	111,5
	Итого за День	775	31,3	28	88,6	730	0,45	0,35	288	0,08	128	957,7	978	251,4	183,57	452,94	8,77	108,1	42,58	111,5
	Масса Белки Жиры Угле Эnergie B1 B2 A D C Na K Ca Mg P Fe I Se F																			
	г г г ккал мг мг мкг мкг мг мг мг мг мг мг мкг мкг мкг мкг																			
	Средние показатели за Обед	774	44,1	37	81,7	832	0,41	0,65	315	1,52	54	850,7	495	351,6	151,84	590,83	7,54	76,99	50,93	321
	Средние показатели за период	774	44,1	37	81,7	832	0,4	0,7	315	1,5	54	850,7	495	351,6	151,8	590,8	7,5	77	50,9	321