

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Лицей г. Уварово им.

А.И. Данилова "



_____ Е.В. Уварова



**Примерное 10-дневное меню для организации питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(МБОУ "Лицей г. Уварово им. А.И. Данилова")**

возрастная группа 11 - 12 лет

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
ДЕНЬ 1	ОБЕД																
219	Суп картофельный с крулой	200	2,37	1,47	18,1	96	0,1	14,37	0	0	15,78	200	27,44	1,3			
733	Биточки из птицы	90	15,02	8,36	13,41	188,82	0,46		0	0	16,22		28,75	1,58			
442	Рожки отварные	150	5,26	4,07	37,6	186,06					10,2		8,15	0,61			
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28	2,1	32	0,9	13	0,8			
1025	Какао	200	3,08	2,5	22,54	125	0,04	1	-	-	121,8	15,8	15,8	0,39			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	ИТОГО:		31,8	21,32	129,5	808,53	0,7	24,97	0,28	2,1	216,5	299,9	122,7	6,07			
ДЕНЬ 2	ОБЕД																
197	Щи из свежей капусты	200	1,52	1,48	8,68	62,49	0,13	26	0	0	29,9	66,28	17,29	0,81			
632	Гуляш мясной	90	16,36	35,75	5,99	301,8	0,1	4,25	0,04	-	25,14	20,61	29,5	3,56			
744	Гречка отварная	150	7,51	4,62	39	207,7	0,33	0	0,02	0	11,76	188,7	9,39	0,21			
131	Икра свекольная	60	0,57	4,7	5	40,2	0,01	4,1			14,78	14,8	18,7	0,6			
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		5,6			14,4		9,2	1,6			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64			
	ИТОГО:		31,97	47,72	117,1	872,64	1,72	79,55	0,06	0	179,5	416,8	149,3	16,81			

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
День 3	ОБЕД																	
223	Суп с макаронными изделиями и крупшей	200	13,3	9,2	26,1	180	0,02	2,56	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7				
668	Тефтели мясные в соусе	110	13,79	19,12	10,23	188,03	0,13	41,01	0,01	0	56,49	87	39,5	2,57				
701	Картофель тушеный	130	4,35	6,59	34,37	173,4					30,81	170,7	21,2	1,84				
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4	0	16	18	10	0,4					
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04	0	-	3	36	30	1,4					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72					
	ИТОГО:		38,21	35,69	293,4	793,8	0,28	47,57	0,01	0	155,2	426,4	145,2	8,3				
День 4	ОБЕД																	
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	0,2	1,1	0	0	43	266	44	1,9				
541	Биточки рыбные	90	13,41	4,941	9,27	129,44	0,054	0,72	0,01	0	4,21	40,67	53,26	10,01				
759	Картофельное пюре	150	6,23	6,23	23,34	161,62	0,16	27,85	0	0	43,8	102,8	35,2	1,26				
81	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3	1,86	41,4	0,04	0,02		58,32		28	0,2					
	Снежок	200	9,4	4,4	6,37	102,6	0,03	1,2	0,02	248	190	30	0,2					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67					
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72					
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6		63	43,2	35,64	8,64					
	ИТОГО:		35,95	19,29	74,26	766,91	0,35	29,79	0,03	0,00	374,88	416,7	176	13,06				

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 5	ОБЕД																	
220	Суп полевой	200	2,37	1,47	18,1	95,07	0,13	14,37	0	0	15,78	66,28	27,44	1,3				
642	Плов	240	17,4	26,06	51,9	502,86	0,04	3,73	0,01	0	42,95	44,5	41,8	3,13				
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	16	18	10	0,4				
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	24	22	16	0,8				
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Печенье	40	2,19	12,81	30,3	145	0,024	-	-	-	4,8	19,8	1,2	0,3				
	ИТОГО:		24,69	40,67	302,2	897,34	0,294	22,4	0,01	0	112,8	215,1	110,2	6,6				
День 6	ОБЕД																	
220	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,37	1,47	18,1	95,07	0,1	14,37	0	0	15,78	200	27,44	1,3				
442	Макаронные изделия отварные	150	5,26	4,07	37,64	199,05	0,04	0	0	0	10,2	44,5	8,15	0,61				
697	Курица отварная	90	24,11	4,239	16,96	201,6	0,07	0,16	0,02	-	12,98	64,8	22,95	1,269				
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28	2,1	32	0,9	13	0,8				
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04	0	-	-	3	36	30	1,4				
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	ИТОГО:		38,75	14,699	131,8	797,29	0,35	24,13	0,3	2,1	94,51	429,4	131,1	6,769				

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Кккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
270	Супл рыбный из консервов	200	7,91	5,89	19	142	0,02	0,12	0	0	18,08	31,51	14,95	0,7		
658	Котлета мясная	90	15,05	13,03	9,9	204,33	0,8	0	0,02	0	13,2	188,7	9,39	0,21		
747	Рис отварной	150	3,14	3,87	34,2	177,17	0,33	0	0,01	0	15,85	133,3	25,13	2,363		
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	16	18	10	0,4		
1024	Кофейный напиток	200	3,08	2,5	22,54	125	0,032	1	0,02	0,09	121,8	106,4	15,8	0,39		
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67		
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64		
	ИТОГО:		35,01	26,07	287,1	858,95	1,272	5,12	0,05	0,09	205,4	561,1	104,8	5,453		
День 8	ОБЕД															
221	Супл картофельный с бобовыми (гороховый)	200	6,08	4,56	16	130,4	0,2	1,1	0	0	43	266	44	1,9		
631	Жаркое по домашнему (с куриной грудкой)	250	23,2	10,05	30,1	303,49	0,27	34,6	0	0	50,56	40,2	73,85	4,67		
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	168	9	0,02	4		0	16	18	10	0,4		
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	24	22	16	0,8		
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67		
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72		
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64		
	ИТОГО		35,96	15,79	281,2	741,5	1,68	79,6	0	0	217,1	472,6	209	17,8		

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
День 9	ОБЕД																
176	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200(5)	3,23	3,54	14,24	101,58	0,05	25,92	0	0	35,52	47,12	25,63	1,06			
517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	90/50	10,4	6,2	2,02	105,2	0,1	2,3	0	0	16,17	20,21	58,41	1,02			
759	Картофельное пюре	150	3,63	6,23	23,34	161,62	0,16	27,85	0	0	43,8	102,8	35,2	1,26			
81	Салат из белокоч.капусты	60	1,56	3	1,86	41,4	0,04	0,02			58,32		28	0,2			
948	Кисель	200			33,2	133,1					0,3			0,045			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Печенье	40	2,19	12,81	30,3	145	0,024	-	-	-	4,8	19,8	1,2	0,3			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64			
	ИТОГО:		23,21	32,45	124,8	783,15	1,494	95,69	0	0	231,2	277,7	197,8	13,195			
День 10	ОБЕД																
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	200	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7			
744	Гречка отварная	150	7,51	4,62	39	227,7	0,33	0	0,02	0	11,76	188,7	9,39	0,21			
632	Гуляш из куриной грудки	90	15,69	12,84	5,82	203,03	0,41	3,1	0,01	0	17,58	142,2	25,72	1,64			
131	Икра свекольная	60	0,57	4,7	5	40,2	0,01	4,1			14,78	14,8	18,7	0,6			
924	Напиток цитрусовый	200	0,2	-	16,26	63	0,01	10	-	-	7,7	4,5	2,5	0,09			
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	ИТОГО:		42,62	32,08	125,6	919,39	0,85	19,76	0,03	0	100,7	465	100,8	4,63			