

"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 12 лет и старше*

№ 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				
<b>ДЕНЬ 1</b>	<b>ОБЕД</b>																	
219	Суп картофельный с крупой	250	2,96	1,83	22,6	118,83	0,1	17,92	0	0	0	19,73	200	34,3	1,63			
733	Биточки из птицы	100	16,69	9,29	14,9	209,8	0,51		0	0	0	18,02		31,94	1,76			
442	Рожки отварные	180	6,31	4,88	45,1	238,86						12,24		9,87	0,73			
	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			
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	24		22	16	0,8			
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94				
	Батон	45	3,6	0,6	18,9	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,25</b>	<b>21,178</b>	<b>143,9</b>	<b>898,6</b>	<b>0,766</b>	<b>27,82</b>	<b>0,28</b>	<b>2,1</b>	<b>130,2</b>	<b>323,9</b>	<b>140,2</b>	<b>7,38</b>				
<b>ДЕНЬ 2</b>	<b>ОБЕД</b>																	
197	Щи из свежей капусты	250	1,8	2,56	9,45	62,49	0,13	32	0	0	35,44	66,28	18,69	0,87				
632	Гуляш мясной	100	16,36	35,75	5,99	307,8	0,1	4,25	0,04	0	25,14	206,1	29,5	3,56				
744	Гречка отварная	180	5,76	1,44	30,78	210,9	0,33	0	0,02	0	8,4	188,7	56,1	1,9				
131	Икра свекольная	100	1,53	10	10,64	83,9	9,9	9,9			36,32		42,07	1,35				
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		5,6			14,4		9,2	1,6				
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,5</b>	<b>51,348</b>	<b>127,1</b>	<b>984,44</b>	<b>11,63</b>	<b>91,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>207</b>	<b>605,3</b>	<b>226,3</b>	<b>19,58</b>				



№ 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	Мг	Fe				
<b>День 5</b>	<b>ОБЕД</b>																	
220	Супп полевой	250	2,96	1,83	22,6	121,83	0,13	17,92	0	0	0	19,73	66,28	34,3	1,63			
642	Плов	280	19,49	29,187	58,13	563,203	0,04	4,178	0	0	0	48,1	49,84	46,82	3,505			
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	15	0,03	6,67		0	0	26,67	30	16,67	0,67			
929	Апельсиновый напиток	200	0,17	-	23,51	94,72	0,08	13,2	-	-	-	7,88	5,06	2,86	0,12			
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,49</b>	<b>31,945</b>	<b>421,7</b>	<b>970,503</b>	<b>0,366</b>	<b>41,97</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>126,6</b>	<b>252,2</b>	<b>135,7</b>	<b>7,585</b>			
<b>День 6</b>	<b>ОБЕД</b>																	
220	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	250	2,96	1,83	22,6	118,83	0,1	17,92	0	0	0	19,73	200	34,3	1,63			
697	Курица отварная	100	25,11	4,24	1,96	221,7	0,08	0,1	0,02	-	-	13,2	72	22,99	1,5			
442	Макаронные изделия отварные	180	6,31	4,88	45,1	238,86	0,04	0	0	0	0	12,24	44,5	9,87	0,73			
	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	58,2	0,03	9,6	0,28	2,1	32	0,99	13	0,8				
	Сок	200	0,94	-	21,29	88,92	0,04	0	-	-	3	36	30	1,4				
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,11</b>	<b>15,978</b>	<b>132,8</b>	<b>902,26</b>	<b>0,376</b>	<b>27,62</b>	<b>0,3</b>	<b>2,1</b>	<b>104,4</b>	<b>454,5</b>	<b>145,2</b>	<b>7,72</b>				

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Кккл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
<b>День 7</b>	<b>ОБЕД</b>																
270	Суп рыбный из консервов	250	7,21	5,89	19	160	0,13	0,12	0	0	18,08	66,28	15,6	2			
658	Котлета мясная	100	15,05	13,03	9,9	224,33	0,38	0,8	0,01	0	15,85	133,3	25,13	2,363			
747	Рис отварной	180	3,77	3,93	41,2	206,24	0,33	0	0,02	0	13,92	188,7	11,28	0,26			
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	15	0,03	6,67		0	26,67	30	16,67	0,67			
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	24	22	16	0,8			
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,35</b>	<b>23,778</b>	<b>411,4</b>	<b>878,48</b>	<b>0,996</b>	<b>7,89</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>122,8</b>	<b>541,3</b>	<b>119,7</b>	<b>7,753</b>			
<b>День 8</b>	<b>ОБЕД</b>																
221	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	7,6	5,7	20	169,7	0,2	1,37	0	0	53,75	266	55	2,37			
631	Жаркое по домашнему (с куриной грудкой)	280	25,984	11,256	33,71	398,12	0,3	38,75	0	0	56,62	45,02	82,71	5,23			
	Овощи свежие	100	0,8	0,1	280	15	0,03	6,67		0	26,67	30	16,67	0,67			
1010	Чай с лимоном	200	0,26	0,05	15,22	59		5,6			14,4		9,2	1,6			
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94			
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>40,714</b>	<b>17,934</b>	<b>386,4</b>	<b>817,57</b>	<b>0,616</b>	<b>52,39</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>175,7</b>	<b>442</b>	<b>198,6</b>	<b>11,53</b>			

№ 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	Mg	Fe					
День 9	<b>ОБЕД</b>																		
176	Борщ с капустой,картофелем и сметаной	250/5	3,23	3,54	14,24	101,58	0,05	25,92	0	0	0	0	35,52	47,12	25,63	1,06			
517	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100/50	10,4	6,2	2,02	135,2	0,1	2,3	0	0	0	0	16,17	20,21	58,41	1,02			
759	Картофельное пюре	180	3,76	4,73	29	173,77	0,16	32,3	0				53,98	102,8	41,16	1,47			
81	Салат из белокоч.капусты	100	1,62	5	9,02	87,04	0,03	32,45			0		37,37	27,61	15,16	0,51			
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	-	-	24	22	16	0,8				
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	Фрукт	180	0,72	0,72	17,6	84,6	1,08	39,6				63	43,2	35,64	8,64				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,25</b>	<b>21,018</b>	<b>133,2</b>	<b>855,1</b>	<b>1,546</b>	<b>132,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>254,3</b>	<b>364</b>	<b>227,1</b>	<b>15,16</b>				
День 10	<b>ОБЕД</b>																		
223	Суп с макаронными изделиями и курицей	250	13,3	9,2	26,1	231,01	0,02	2,56	0	0	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7			
744	Гречка отварная	180	3,17	9,39	17,03	208,2	0,04	0	0	0	0	8,4			5,1	1,9			
632	Гуляш из куриной грудки	100	17,9	14,22	5,86	220,19	0,41	3,1	0,01	-	-	18,48	14,2	27,97	1,78				
131	Икра свекольная	100	1,53	10	10,64	83,9	9,9	9,9				36,32		42,07	1,35				
924	Напиток цитрусовый	200	0,2	-	16,26	63	0,01	10	-	-	-	7,7	4,5	2,5	0,09				
	Хлеб ржаной	35	2,52	0,378	14,1	69,55	0,056	-	-	-	-	12,95	62,3	19,25	0,94				
	Батон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>42,17</b>	<b>43,638</b>	<b>113,3</b>	<b>982,05</b>	<b>10,47</b>	<b>25,56</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>123,5</b>	<b>151,2</b>	<b>127,6</b>	<b>7,48</b>				