



"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ "Лицей г. Уварово им.

А.И. Данилова"

Е.В. Уварова

**Примерное 10-дневное меню для организации бесплатного питания
обучающихся в общеобразовательных учреждениях
(МБОУ "Лицей г. Уварово им. А.И. Данилова")
возрастная группа *от 7 до 11 лет***

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккжл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
ДЕНЬ 1	ОБЕД																
219	Суп картофельный с крупой	200	2,37	1,47	18,1	96	0,1	14,37	0	0	15,78	200	27,44	1,3			
733	Биточки из пшеницы	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	4,04	37,6	186,06		0		0	10,2	0	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	12,54	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	3,6	0,6	18,9	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	ИТОГО:		31,85	21,44	115,1	808,53	0,7	24,97	0,28	2,1	216,6	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	0	25,14	206,1	29,5	3,56			
745	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	5,22	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	107,1	872,64	1,72	79,55	0,06	0	179,5	602,3	149,3	16,81			

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккж)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
День 3	ОБЕД																		
223	Суп с макаронными изделиями и крупшей	200	13,3	9,2	16,7	180	0,02	2,56	0	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	0	56,49	87	39,5	2,57				
759	Картофель тушеный	130	4,35	6,59	24,37	173,4	0,01	-	-	0	0	30,81	170,7	21,2	1,84				
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	16,8	9	0,02	4	-	0	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					
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6				63	43,2	35,64	8,64				
	ИТОГО:		38,61	36,09	132,6	840,8	1,37	87,17	0,01	0	218,2	469,6	180,8	16,94					
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	4,94	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	0,06	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		37,08	24,25	100,1	766,91	1,66	70,49	0,03	0,00	480,88	725,9	255,7	23,60					

№ 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														
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	13,79	19,12	30,8	383	0,03	4,17	0,01	0	45,1	31,14	41,8	2,57														
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	16,8	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	60	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:		21,48	34,13	139,7	824,48	1,364	62,44	0,01	0	177,9	244,9	145,8	14,68														
День 6 ОБЕД																												
220	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,53	3,67	14	117,08	0,1	13,55	0,01	0	24,93	77,08	26,72	0,93														
697	Курица отварная	100	14,08	9,84	0,32	164,5	0,07	0,16	0,02	-	8	44	20	1,269														
442	Макаронные изделия отварные	150	5,26	4,07	37,64	186,06	0,04	0	0	0	10,2	44,5	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														
	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														
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6			63	43,2	35,64	8,64														
	ИТОГО:		29,28	22,9	120,9	816,21	1,43	62,91	0,31	2,1	161,7	328,9	163,1	15,039														

№ рецпт.	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 7	ОБЕД																		
270	Суп рыбный из консервов	200	7,91	5,89	19	142	0,02	0,12	0	0	18,08	66,7	15,6	2					
747	Рис отварной	150	3,14	3,87	34,2	177,17	0,33	0	0,02	0	13,2	188,7	9,39	0,21					
658	Котлета мясная	90	15,05	13,03	9,9	204,33	0,38	0,8	0,01	0	15,85	133,3	25,13	2,363					
	Овощи свежие	60	0,48	0,06	16,8	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:		35,41	26,47	145,7	858,95	0,852	5,92	0,05	0,09	205,4	596,3	105,5	6,753					
День 8	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					
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	16,8	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	130	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	Р	Mg	Fe			
День 9	ОБЕД																
176	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	200(5)	3,23	3,54	14,24	64,8	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 белокочан. 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	60	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	746,37	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	180	0,02	2,56	0	0	28,35	31,51	14,95	0,7			
745	Гречка отварная	150	7,51	4,62	39	207,7	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	-	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			
929	Напиток цитрусовый	200	0,2	-	16,26	63	0,1	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	848,38	0,94	19,76	0,03	0	100,7	464,9	100,8	4,63			