

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МБОУ Лицей г. Уварово имени

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)

льгота многодетные

№ 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	Р	Mg	Fe
ДЕНЬ 1 ОБЕД														
632	Гуляш мясной	90(40)	16,36	35,75	5,99	338,12	0,1	4,25	0,04	0	25,14	206,1	29,5	3,56
745	Гречка отварная	150	7,51	4,62	39	227,7	0,33	0	0,02	0	11,76	188,7	9,39	0,21
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	3,6	0,6	18,9	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72
	ИТОГО:		29,53	41,29	89,18	779,27	0,5	9,85	0,06	0	71,85	478	77,64	6,76
ДЕНЬ 2 ОБЕД														
733	Биточки куриные	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
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
	ИТОГО:		26,08	13,15	108,3	626,49	0,57	0,3	0	0	70,97	105,2	82,45	4,38

№ 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																
День 3 ОБЕД																														
690	Голубцы ленивые	160	13,79	19,12	10,23	188,03	0,13	41,01	0,01	0	56,49	87	39,5	2,57																
759	Картофель тушеный	130	4,35	6,59	34,37	183,97	0,01	-	-	0	30,81	170,7	21,2	1,84																
	Сок	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																
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72																
	ИТОГО:		23,94	26,43	101,9	623,61	0,25	41,31	0,01	0	131,9	362,9	106,3	6,6																
День 4 ОБЕД																														
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																
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																
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72																
	Итого		25,25	11,94	81,25	504,51	0,28	34,17	0,01	0,00	82,96	226,7	127,2	14,26																

№ 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 5	ОБЕД																
631	Жаркое по домашнему (с грудкой)	250	23,2	10,05	30,1	303,49	0,27	34,6	0	0	50,56	40,2	73,85	4,67			
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	24	16	0,8					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	ИТОГО:		29	10,77	87,36	555,1	0,38	34,9	0	95,11	145,4	119,4	6,86				
День 6	ОБЕД																
658	Котлета мясная	90	15,05	13,03	9,9	214,33	0,38	0,8	0,01	0	15,85	133,3	25,13	2,363			
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			
933	Компот из сухофруктов	200	0,45	-	23,84	97,16	0,04	0,3	-	24	16	0,8					
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	9,25	44,5	13,75	0,67				
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72				
	ИТОГО:		23,99	17,62	101,4	643,11	0,82	1,1	0,03	0	73,6	427,2	80,07	4,763			

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккл)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
День 7	ОБЕД																		
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 отварное	100	14,08	9,84	0,32	164,5	0,07	0,16	0,02	-	8	44	20	1,269					
	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:		25,63	14,63	92,67	606,92	0,22	0,16	0,02	0	41,75	207,7	87,7	4,669					
День 8	ОБЕД																		
642	Плов	240	13,79	19,12	30,8	483	0,03	4,17	0,01	0	45,1	31,14	41,8	2,57					
924	Напиток пшеничный	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		19,34	19,84	80,48	700,45	0,11	14,17	0,01	0	73,35	118,8	73,85	4,05					

№ 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																
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			
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			
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	ИТОГО:		19,38	13,15	91,98	554,37	0,33	30,15	0	0	80,82	206,3	123,2	3,715			
День 10	ОБЕД																
745	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 куриный	90	15,69	12,84	5,82	203,03	0,41	3,1	0,01	-	17,58	142,2	25,72	1,64			
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			
	Багон	45	3,55	0,45	23,35	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	15,8	0,72			
	ИТОГО:		28,81	18,23	93,46	644,18	0,81	8,7	0,03	0	64,29	414,1	73,86	4,84			