

"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" )**

**ПОЛДНИКИ**

| №<br>рецепт.  | Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции | Пищевые вещества |              |              | Энерг.<br>цен.<br>(Ккл) | Витамины (мг) |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |             |              |     |  |  |  |  |
|---------------|-----------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|--------------|-----|--|--|--|--|
|               |                                   |                 | Б                | Ж            | У            |                         | В1            | С           | А           | Е            | Са                        | Р           | Мg           | Fe  |  |  |  |  |
| <b>День 1</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                  |              |              |                         |               |             |             |              |                           |             |              |     |  |  |  |  |
| 933           | Компот из сухофруктов             | 230             | 0,45             | -            | 23,84        | 97,16                   | 0,003         | 0,3         | -           | -            | 16,95                     | 11,55       | 9            | 2,7 |  |  |  |  |
|               | Пряник                            | 70              | 3,28             | 19,215       | 45,45        | 167,5                   | 0,08          |             |             | 12,5         | 43                        | 17,5        | 0,8          |     |  |  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | <b>2,79</b>      | <b>0,4</b>   | <b>44,9</b>  | <b>264,66</b>           | <b>0,01</b>   |             |             | <b>4,48</b>  | <b>143,6</b>              | <b>5,84</b> | <b>0,315</b> |     |  |  |  |  |
| <b>День 2</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                  |              |              |                         |               |             |             |              |                           |             |              |     |  |  |  |  |
| 948           | Кисель                            | 230             | -                | -            | 33,2         | 133,1                   | -             | -           | -           | 0,3          | -                         | -           | 0,045        |     |  |  |  |  |
|               | Батон                             | 70              | 3,47             | 1,27         | 23,38        | 97,83                   | 0,08          | -           | -           | 12,5         | 43                        | 17,5        | 0,8          |     |  |  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | <b>7,77</b>      | <b>8,67</b>  | <b>79,96</b> | <b>384,29</b>           | <b>0,16</b>   | <b>0</b>    | <b>0</b>    | <b>1,96</b>  | <b>86</b>                 | <b>35</b>   | <b>1,645</b> |     |  |  |  |  |
| <b>День 3</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                  |              |              |                         |               |             |             |              |                           |             |              |     |  |  |  |  |
|               | Снежок                            | 230             | 9,4              | 4,4          | 6,37         | 150,1                   | 0,06          | 1,2         | 0,02        | 248          | 190                       | 30          | 0,2          |     |  |  |  |  |
|               | Батон                             | 70              | 3,47             | 1,27         | 23,38        | 97,83                   | 0,08          | -           | -           | 12,5         | 43                        | 17,5        | 0,8          |     |  |  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | <b>12,87</b>     | <b>5,67</b>  | <b>29,75</b> | <b>247,93</b>           | <b>0,14</b>   | <b>1,2</b>  | <b>0,02</b> | <b>260,5</b> | <b>233</b>                | <b>47,5</b> | <b>1</b>     |     |  |  |  |  |
| <b>День 4</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                  |              |              |                         |               |             |             |              |                           |             |              |     |  |  |  |  |
| 929           | Напиток апельсиновый              | 220             | 0,17             | 0,05         | 23,51        | 94,72                   | 0,008         | 13,2        | -           | 7,88         | 5,06                      | 2,86        | 0,12         |     |  |  |  |  |
|               | Печенье                           | 80              | 2,25             | 13,7         | 49,55        | 156,6                   | 0,34          |             |             | 4,8          | 19,8                      | 1,2         | 0,3          |     |  |  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | <b>2,25</b>      | <b>13,75</b> | <b>73,06</b> | <b>251,32</b>           | <b>0,348</b>  | <b>13,2</b> | <b>0</b>    | <b>12,68</b> | <b>24,86</b>              | <b>4,06</b> | <b>0,42</b>  |     |  |  |  |  |
| <b>День 5</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                 |                  |              |              |                         |               |             |             |              |                           |             |              |     |  |  |  |  |
| 1009          | Чай                               | 220             | 0,2              | -            | 16,26        | 63                      | 0,01          | 10          | -           | 7,7          | 4,5                       | 2,5         | 0,09         |     |  |  |  |  |
| 1             | Бутерброд с маслом                | 60/10           | 4,3              | 7,4          | 23,38        | 153,36                  | 0,08          | -           | -           | 22,4         | 43                        | 17,5        | 0,8          |     |  |  |  |  |
|               | <b>ИТОГО:</b>                     |                 | <b>4,5</b>       | <b>7,4</b>   | <b>39,64</b> | <b>216,36</b>           | <b>0,09</b>   | <b>10</b>   | <b>0</b>    | <b>30,1</b>  | <b>47,5</b>               | <b>20</b>   | <b>0,89</b>  |     |  |  |  |  |

| №<br>рецепт.   | Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции<br>масса<br>порции | Пищевые вещества |               |              | Энерг.<br>цен.<br>Энерг.<br>цен. | Витамины (мг) |            |             |             |              | Минеральные вещества (мг) |             |       |              |  |       |  |
|----------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------------|---------------|------------|-------------|-------------|--------------|---------------------------|-------------|-------|--------------|--|-------|--|
|                |                                   |                                    | Б                | Ж             | У            |                                  | В1            | С          | А           | Е           | Са           | Р                         | Mg          | Fe    |              |  |       |  |
| <b>День 6</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                                    |                  |               |              |                                  |               |            |             |             |              |                           |             |       |              |  |       |  |
| 1010           | Чай с лимоном                     | 230/7                              | 0,26             | 0,05          | 15,22        | 59                               | -             | 5,6        |             |             |              |                           | 14,4        |       | 9,2          |  | 1,6   |  |
| 1              | Бутерброд с маслом                | 60/10                              | 4,3              | 7,4           | 23,38        | 153,36                           | 0,08          | -          |             |             |              | 0,98                      | 22,4        | 43    | 17,5         |  | 0,8   |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     | <b>25</b>                          | <b>4,56</b>      | <b>7,45</b>   | <b>38,6</b>  | <b>212,36</b>                    | <b>0,08</b>   | <b>5,6</b> | <b>0</b>    | <b>0,98</b> | <b>36,8</b>  | <b>43</b>                 | <b>26,7</b> |       | <b>2,4</b>   |  |       |  |
| <b>День 7</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                                    |                  |               |              |                                  |               |            |             |             |              |                           |             |       |              |  |       |  |
| 933            | Компот из сухофруктов             | 230                                | 0,45             | -             | 23,84        | 97,16                            | 0,003         | 0,3        | -           |             |              |                           | 16,95       | 11,55 | 9            |  | 2,7   |  |
|                | Пряник                            | 70                                 | 3,28             | 19,215        | 45,45        | 167,5                            | 0,08          |            |             |             |              |                           | 12,5        | 43    | 17,5         |  | 0,8   |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     |                                    | <b>3,73</b>      | <b>19,215</b> | <b>69,29</b> | <b>264,66</b>                    | <b>0,083</b>  |            |             | <b>0</b>    | <b>29,45</b> | <b>54,55</b>              | <b>26,5</b> |       | <b>3,5</b>   |  |       |  |
| <b>День 8</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                                    |                  |               |              |                                  |               |            |             |             |              |                           |             |       |              |  |       |  |
| 948            | Кисель                            | 230                                | -                | -             | 33,2         | 133,1                            | -             | -          | -           |             |              |                           | 0,3         | -     |              |  | 0,045 |  |
|                | Батон                             | 70                                 | 3,47             | 1,27          | 23,38        | 97,83                            | 0,08          | -          | -           |             |              | 0,98                      | 12,5        | 43    | 17,5         |  | 0,8   |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     |                                    | <b>3,47</b>      | <b>1,27</b>   | <b>56,58</b> | <b>230,93</b>                    | <b>0,08</b>   |            |             | <b>0,98</b> | <b>12,8</b>  | <b>43</b>                 | <b>17,5</b> |       | <b>0,845</b> |  |       |  |
| <b>День 9</b>  | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                                    |                  |               |              |                                  |               |            |             |             |              |                           |             |       |              |  |       |  |
| 933            | Цитрусовый напиток                | 220                                | 0,2              | -             | 16,26        | 63                               | 0,01          | 10         | -           |             |              |                           | 7,7         | 4,5   | 2,5          |  | 0,09  |  |
|                | Печенье                           | 80                                 | 2,25             | 13,7          | 49,55        | 156,6                            | 0,34          |            |             |             |              |                           | 4,8         | 19,8  | 1,2          |  | 0,3   |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     |                                    | <b>2,45</b>      | <b>13,7</b>   | <b>65,81</b> | <b>219,6</b>                     | <b>0,35</b>   | <b>5,6</b> | <b>0</b>    | <b>12,5</b> | <b>24,3</b>  | <b>3,7</b>                | <b>0,39</b> |       |              |  |       |  |
| <b>День 10</b> | <b>ПОЛДНИК</b>                    |                                    |                  |               |              |                                  |               |            |             |             |              |                           |             |       |              |  |       |  |
| 1009           | Чай                               | 220                                | 0,2              | -             | 16,26        | 63                               | 0,01          | 10         | -           |             |              |                           | 7,7         | 4,5   | 2,5          |  | 0,09  |  |
| 1              | Бутерброд с маслом                | 60/10                              | 4,3              | 7,4           | 23,38        | 153,36                           | 0,08          | -          | -           |             |              | 0,98                      | 22,4        | 43    | 17,5         |  | 0,8   |  |
|                | <b>ИТОГО:</b>                     |                                    | <b>4,5</b>       | <b>7,4</b>    | <b>39,64</b> | <b>216,36</b>                    | <b>0,09</b>   | <b>10</b>  | <b>0,98</b> | <b>30,1</b> | <b>47,5</b>  | <b>20</b>                 | <b>0,89</b> |       |              |  |       |  |