

"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")
завтраки**

№ 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	Mg	Fe
ДЕНЬ 1 ЗАВТРАК														
733	Биточки из птицы	90	15,02	8,36	13,41	188,82	0,46	0	0	0	16,22	28,75	1,58	
442	Макаронные изделия 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	16	0,8	
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,27	10,07	48,25	0,04	-	-	-	9,25	13,75	0,67	
	Батон	45	3,6	0,6	18,9	106,2	0,03	-	-	-	11,3	38,7	0,72	
	ИТОГО:		26,13	13,3	103,8	626,49	0,57	0,3	0	0	70,97	82,45	4,38	
ДЕНЬ 2 ЗАВТРАК														
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
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	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:		23,94	26,43	101,9	623,61	0,25	41,31	0,01	0	131,9	362,9	106,3	6,6

№ 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 5 ЗАВТРАК														
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
929	Напиток апельсиновый	200	0,17	-	23,84	94,72	0,08	13,2	-	-	7,88	5,06	2,86	0,12
	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:		22,92	26,78	109,2	752,03	0,19	16,93	0,01	0	71,38	132,8	74,21	4,64
День 6 ЗАВТРАК														
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	90	24,11	4,24	16,96	201,6	0,07	0,16	0,02	-	12,98	64,8	22,95	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:		35,66	9,03	109,3	644,02	0,22	0,16	0,02	0	46,73	228,5	90,65	4,669

№ 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	ЗАВТРАК																
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			
	Батон	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	ЗАВТРАК																
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 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			
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:		28,75	18,18	94,5	648,18	0,82	13,1	0,03	0	57,59	418,6	67,16	3,33			