

"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 *от 11 до 12 лет***

| № 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 ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | |
| 219 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,37 | 1,47 | 18,1 | 96 | 0,1 | 14,37 | | | | 15,78 | 200 | 27,44 | 1,3 |
| 733 | Биточки из пшеницы | 90 | 15,02 | 8,36 | 13,41 | 188,82 | 0,46 | | | | | 16,22 | | 28,75 | 1,58 |
| 442 | Макаронные изделия отварные | 150 | 5,26 | 4,04 | 37,6 | 186,06 | | | | | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Суп с макаронными изделиями и курицей | 200 | 13,3 | 9,2 | 16,7 | 180 | 0,02 | 2,56 | | | | 28,35 | 31,51 | 14,95 | 0,7 |
| 668 | Тефтели с подливой | 110 | 13,79 | 19,12 | 10,23 | 188,03 | 0,13 | 41,01 | 0,01 | - | | 59,49 | 87 | 39,5 | 2,57 |
| 701 | Картофель тушеный | 130 | 4,35 | 6,59 | 34,37 | 173,4 | | | | | | 30,81 | 170,7 | 21,2 | 1,84 |
| | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 16,8 | 19 | 0,02 | 4 | | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 |
| | Сок | 200 | 0,94 | - | 21,29 | 88,92 | 0,04 | | - | - | | 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 | 142,6 | 850,8 | 1,36 | 87,17 | 0,01 | | | 221,2 | 469,6 | 180,8 | 16,94 |

| № 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 | Мg | Fe | | | | | | |
| День 3 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 197 | Щи из свежей капусты | 200 | 1,52 | 1,48 | 8,68 | 97,47 | 0,13 | 26 | | | | | 29,9 | 66,28 | 17,29 | 0,81 | | | | |
| 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 | | | | |
| 745 | Гречка отварная | 150 | 7,51 | 4,62 | 39 | 207,7 | 0,33 | | 0,02 | | | | 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: | | 31,3 | 24,81 | 106,9 | 808,85 | 2,03 | 78,4 | 0,03 | | | | 172 | 538,4 | 145,5 | 14,89 | | | | |
| День 4 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 130,4 | 0,2 | 1,1 | | | | | 43 | 266 | 44 | 1,9 | | | | |
| 541 | Виточки рыбные | 90 | 13,41 | 4,94 | 9,27 | 149,17 | 0,054 | 0,72 | 0,01 | | | | 4,21 | 40,67 | 53,26 | 10,01 | | | | |
| 759 | Картофельное пюре | 150 | 6,23 | 6,23 | 23,34 | 161,62 | 0,16 | 27,85 | | | | | 43,8 | 102,8 | 35,2 | 1,26 | | | | |
| 81 | Салат из белокочан капусты | 60 | 1,56 | 3 | 1,86 | 45,2 | 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 | | 42,43 | 24,25 | 100,1 | 790,44 | 1,664 | 70,49 | 0,03 | | | | 480,9 | 725,9 | 255,7 | 23,6 | | | | |

| № 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 | Мg | Fe |
| День 5 ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | Суп полевой | 200 | 2,37 | 1,47 | 18,1 | 95,07 | 0,13 | 14,37 | | 15,78 | 66,28 | 27,44 | 1,3 | |
| 642 | Плов | 240 | 17,4 | 26,06 | 51,9 | 502,86 | 0,04 | 3,73 | 0,01 | 42,05 | 44,5 | 41,8 | 3,13 | |
| | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 16,8 | 19 | 0,02 | 4 | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | |
| 929 | Апельсиновый напиток | 200 | 0,17 | | 23,51 | 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 | |
| | Печенье | 40 | 2,19 | 12,81 | 30,3 | 145 | 0,024 | - | - | 4,8 | 19,8 | 1,2 | 0,3 | |
| | ИТОГО: | | 24,41 | 40,67 | 150,7 | 904,9 | 0,334 | 35,3 | 0,01 | 95,76 | 198,1 | 97,05 | 5,92 | |
| День 6 ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | Рассольник "Ленинградский" со сметаной | 200 | 2,53 | 3,67 | 14 | 117,08 | 0,1 | 13,55 | 0,01 | 24,93 | 77,08 | 26,72 | 0,93 | |
| 697 | Курица отварная | 90 | 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 | | | 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 | 32 | 0,9 | 13 | 0,8 | |
| | Сок | 200 | 0,94 | - | 21,29 | 88,92 | 0,04 | | - | 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: | | 28,88 | 22,5 | 111,1 | 769,21 | 0,35 | 23,31 | 0,31 | 98,68 | 285,7 | 127,4 | 6,399 | |

| № 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 7 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 221 | Суп картофельный с бобовыми (гороховый) | 200 | 6,08 | 4,56 | 16 | 130,4 | 0,2 | 1,1 | | | | | 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 | | | | | 50,56 | 40,2 | 73,85 | 4,67 | | | |
| | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 16,8 | 19 | 0,02 | 4 | | | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | |
| 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: | | 35,77 | 15,84 | 111,3 | 713,34 | 1,64 | 84,9 | | | | | 207,5 | 450,6 | 202,2 | 18,6 | | | |
| День 8 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 270 | Суп рыбный из консервов | 200 | 7,91 | 5,89 | 19 | 142 | 0,02 | 0,12 | | | | | 18,08 | 66,7 | 15,6 | 2 | | | |
| 747 | Рис отварной | 150 | 3,14 | 3,87 | 34,2 | 177,17 | 0,33 | | | | | | 13,2 | 188,7 | 9,39 | 0,21 | | | |
| 658 | Котлета мясная | 90 | 15,05 | 13,03 | 9,9 | 204,33 | 0,38 | 0,8 | | | | | 15,85 | 133,3 | 25,13 | 2,363 | | | |
| | Овощи свежие | 60 | 0,48 | 0,06 | 16,8 | 19 | 0,02 | 4 | | | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | |
| 1024 | Кофейный напиток | 200 | 3,08 | 2,5 | 22,54 | 125 | 0,032 | 1 | | | | | 121,8 | 106,4 | 15,8 | 0,39 | | | |
| | Батон | 45 | 3,55 | 0,45 | 23,35 | 106,2 | 0,03 | - | | | | | 11,3 | 38,7 | 15,8 | 0,72 | | | |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,8 | 0,27 | 10,07 | 48,25 | 0,04 | - | | | | | 9,25 | 44,5 | 13,75 | 0,67 | | | |
| | 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 | 868,95 | 1,932 | 45,52 | 0,05 | 0,09 | 268,4 | 639,5 | 141,1 | 15,393 | | | | | |

| № 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 | ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 176 | Борщ с капустой, картофелем и сметаной | 200(5) | 3,23 | 3,54 | 14,24 | 64,8 | 0,05 | 25,92 | | | | 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 | | | | 16,17 | 20,21 | 58,41 | 1,02 | | |
| 759 | Картофельное пюре | 150 | 3,63 | 6,23 | 23,34 | 161,62 | 0,16 | 27,85 | | | | 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 | 40 | 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 | | | | 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 | | | | 28,35 | 31,51 | 14,95 | 0,7 | | |
| 745 | Гречка отварная | 150 | 7,51 | 4,62 | 39 | 207,7 | 0,33 | 0,02 | | | | 11,76 | 188,7 | 9,39 | 0,21 | | |
| 632 | Гуляш из мяса | 90 | 16,36 | 35,75 | 5,99 | 301,8 | 0,1 | 4,25 | | | | 25,14 | 206,1 | 29,5 | 3,56 | | |
| 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: | | 43,29 | 54,99 | 125,8 | 947,15 | 0,63 | 20,91 | 0,06 | | | 108,3 | 528,9 | 104,6 | 6,55 | | |