

"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. (Кккл)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Виточки из птицы	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			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	0			221,2	469,6	180,8	16,94				

№ 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 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	Биточки 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	Мг	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			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6					63	43,2	35,64	8,64			
	ИТОГО:		24,81	41,07	160,5	951,9	1,414	74,9	0,01				158,8	241,3	132,7	14,56			
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	Курпца 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			
	Багон	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				2,1	98,68	285,7	127,4	6,399		

№ 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 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	
1010	Овощи свежие	60	0,48	0,06	16,8	19	0,02	4					16	18	10	0,4	
	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		0,02				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				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	0,02	0,09			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. (Ккп)	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							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			
	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	1,08	39,6						63	43,2	35,64	8,64			
	ИТОГО:		43,29	54,99	125,8	947,15	0,63	20,91						108,3	528,9	104,6	6,55			