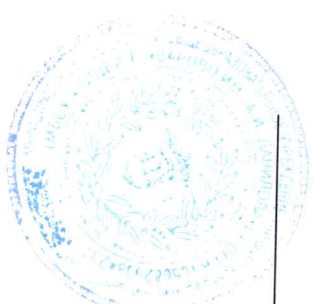


"УТВЕРЖДАЮ"

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**

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. (Ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
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	-	-	0,98	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>35,2</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	-	-	0,98	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>0,98</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>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	-	-	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</b>	<b>0,98</b>	<b>30,1</b>	<b>47,5</b>	<b>20</b>	<b>0,89</b>					

№ рецепт.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции масса порции	Пищевые вещества			Энерг. цен. цен.	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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>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>		