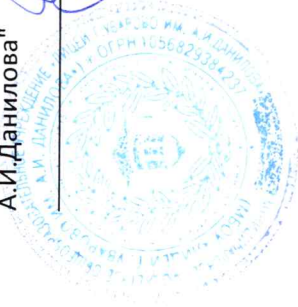


"УТВЕРЖДАЮ"

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 3	<b>ЗАВТРАК</b>																	
668	Тфтели 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	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				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,94</b>	<b>26,43</b>	<b>101,9</b>	<b>623,61</b>	<b>0,25</b>	<b>41,31</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>131,9</b>	<b>362,9</b>	<b>106,3</b>					
День 4	<b>ЗАВТРАК</b>																	
541	Биточки рыбные	90	13,41	4,94	9,27	129,44	0,054	0,72	0,01	0	4,21	40,67	53,26	10,01				
759	Картофельное пюре	150	6,23	6,23	23,34	161,62	0,16	27,85	0	0	43,8	102,8	35,2	1,26				
1009	Чай с сахаром	200	0,2		14	54,4	0,01	0,1			6	8,25	4,4	8,64				
	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				
	<b>Итого</b>		<b>25,19</b>	<b>11,89</b>	<b>80,03</b>	<b>499,91</b>	<b>0,29</b>	<b>28,67</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>74,56</b>	<b>235</b>	<b>122,4</b>	<b>21,30</b>				

№ 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						
	<b>День 5</b>																			
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							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,92</b>	<b>26,78</b>	<b>109,2</b>	<b>752,03</b>	<b>0,19</b>	<b>16,93</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>71,38</b>	<b>132,8</b>	<b>74,21</b>	<b>4,64</b>						
	<b>День 6</b>																			
442	Макаронные изделия отварные	150	5,26	4,07	37,64	199,05	0,04	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							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>35,66</b>	<b>9,03</b>	<b>109,3</b>	<b>644,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>46,73</b>	<b>228,5</b>	<b>90,65</b>	<b>4,669</b>						



№ 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	P	Mg	Fe					
<b>День 9</b>	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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					
933	Компот из сухофруктов	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	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						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>19,83</b>	<b>13,15</b>	<b>82,62</b>	<b>518,43</b>	<b>0,37</b>	<b>30,45</b>	<b>0</b>	<b>104,5</b>	<b>228,3</b>	<b>139,2</b>	<b>4,47</b>						
<b>День 10</b>	<b>ЗАВТРАК</b>																		
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						
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,75</b>	<b>18,18</b>	<b>94,5</b>	<b>648,18</b>	<b>0,82</b>	<b>13,1</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>57,59</b>	<b>418,6</b>	<b>67,16</b>	<b>3,33</b>					