

Согласовано:

Руководитель Управления
Роспотребнадзора по
Воронежской области



И.И. Механтьев

2015г.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Лицей
Многоуровневый образовательный
комплекс №2»



В.Я.Свердлов

2015г.

**Примерное 10-ти дневное меню питания
учащихся МБОУ Л МОК №2
старше 11 лет**

на осеннее зимний период
2015-2016г.

День 1	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са, мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак		Сосиска отварная*	100	9,32	13	1,4	150	0,12	0	0	0,2	85	211	30	1,1
		Рис отварной	180	3,6	5,25	38,7	206	0,13	0	0	0	45	176,5	21	0,6
		помидор св. или соленый	100	0,4	0,1	1,6	30	0,13	10	0,002	0,1	16	11	19	0,5
		хлеб пшеничный, сыр	70/25	9,6	12,3	37,2	299	0,1	0,2	0,65	1,1	231	188	26	1,3
		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	16	0,8
Итого				23,12	30,65	92,5	741	0,48	12,4	0,652	1,4	393	594,5	112	4,3
		Салат из св. огурцовили сол с растительным маслом	100	0,9	3,5	2,1	66	0,13	10,86	0,18	0,3	45	33	20,2	1,2
		Суп гороховый или фасол.	250	8,5	5,2	13,8	148	0,14	0,8	0	3	266	300	31	0,9
		Котлета из мяса говядины	100	13,6	9,8	11,4	180,4	0,16	0,5	0	0,4	166,8	203,2	20,8	1,2
		Картофель тушеный	180	3,2	5	29,4	249,3	0,2	5,6	0,048	0,2	160	284	25	1
		Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,4	22,6	113	0,02	23,6	0	0	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				30,4	24,3	103,9	874,7	0,73	41,36	0,228	4,02	671,1	885,45	120,25	6,2
Полдник		кефир	200	5,8	6,4	8	106	0	0,06	0,011	10	240	180	28	0,2
		фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	16	1,4
		кондитерские изделия(печенье)	50	4,80	4,5	22,1	121,3	0,1	0	0	0,3	20	112	15	0,1
Итого				11,4	11,7	49,7	321,3	0,16	20,06	0,011	10,7	292	314	59	1,7

Итого за день			64,92	66,65	246,1	1937	1,37	73,82	0,891	16,12	1356,1	1793,95	291,25	12,2
---------------	--	--	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	--------	---------	--------	------

* допускается замена сосиски колбасой докторской

День 2	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са,мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак		Омлет	200	15,5	15,5	7,5	302	0,11	0	0,32	0,7	239	290	16,9	3,2
		икра из кабачков	100	3,9	5,2	3,7	89	0,11	3,5	0	1,3	40,5	119	18,5	0,4
		хлеб пшеничный	100	8,05	6,1	46,3	220,4	0,2	0	0	2,4	121	63	26	1,5
		Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	4	3,6	25,8	131	0,02	0,2	0	0	56	48	10	0
Итого				31,45	30,4	83,3	742,4	0,44	3,7	0,32	4,4	456,5	520	71,4	5,1
Обед		Салат из св. помидора с растительным маслом*	100	1,5	3	3,86	61,4	0,12	2,5	0,1	0,02	27,6	33	17,8	0,3
		Борщ со сметаной	250	3,2	5,4	23	145	0,16	12,8	0,1	0,8	164	254	26	1
		тефтели с подливой	100/30	12,8	12,36	21,17	197,2	0,15	10,1	0,13	0,7	230	239	34	4
		овощи тушеные	180	1,3	5,3	26,05	149	0,12	0	0	2	51	187	32	7
		Компот их свежих яблок витаминизированный	200	0,4	0,4	22,6	110	0,1	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
Итого		Хлеб ржаной	80	3,8	0,4	24,6	128	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
				23	26,86	121,28	790,6	0,73	29	0,33	3,84	505,9	778,25	133,05	14,2
Полдник		Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	40	0	0,2	36	126	22	0,6
		ватрушка с творогом	50	4,7	3,6	27,6	152	0,1	0,4	0	0,6	121	275	21	0,3
Итого				6,1	3,8	54	272	0,18	40,4	0	0,8	157	401	43	1,8
Итого за день				60,55	61,06	258,58	1805	1,35	73,1	0,65	9,04	1119,4	1699,25	247,45	21,1

* допускается замена на салат из картофеля отв и моркови вареной

День3	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са,мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак		помидор консервированный	100	0,6	2,1	2,6	66	0,04	15	0,003	0,2	38	75	20	0,8
		плов из мяса птицы	250	13,6	13,7	29,5	297,2	0,17	0	0,1	2	312	334	28	1,8
		жлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120,5	0,1	0	0	1,4	41	143	16	1
		Какао с молоком	200	4	4	27	154	0,3	2,6	0	0	36	48	10	1,1
		фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	16	3,4
Итого				23,05	23,7	105	731,7	0,67	37,6	0,103	4	459	622	90	8,1
Обед	43	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	100	0,85	2,5	5,9	86,6	0,12	7,7	0,18	0,4	43	122	19,6	0,4
		Суп крестьянский с крупой со сметаной,	250	3,5	7	6,8	138	0,1	16,4	0	0,8	182	180	30	0,6
		Рыба тушеная с овощами в томате	100/40	14,9	14,3	5,3	172	0,18	0	0,08	0,4	136	449	23,2	1,64
		Картофельное пюре	180	3,2	6,2	22,1	212,3	0,15	5,6	0,04	0,2	140	184	30	1

		Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,2	0	41,8	132	0	2,8	0	0,2	20	12	24	0,6
		Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				26,45	30,4	106,5	858,9	0,63	32,5	0,3	2,12	534,3	1000,25	140,05	5,74
Полдник		кефир	200	5,6	8	8,4	104	0,04	0,6	0,6	0,2	248	184	28	0,2
		Булочка	80	5,3	3,1	40,1	212	0,1	0	0	0,3	40	40	36	0,1
Итого				10,9	11,1	48,5	316	0,14	0,6	0,6	0,5	288	224	64	0,3
Итого за день				60,4	65,2	260	1906,6	1,44	70,7	1,003	6,62	1281,3	1846,25	294,05	14,14

*допускается замена консервированным помидором

День 4	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са,мг	Р	Мg	Fe, мг
Завтрак		котлета рыбная	100	8,8	8,2	15,1	156	0,04	1,3	0,1	0,4	220	450	56	1,8
		рис отварной	180	5,65	5,1	26,3	220,5	0,1	0	0	1,4	61	73	36	1
		огурец свежий или сол.	100	0,11	1,8	0,3	32	0,01	0,2	0,05	0	63	145,3	14,1	0
		чай	200	0,2	0,4	13,6	56	0,3	2,6	0	0	36	8	10	1
		хлеб пшеничный	100	2	0,4	19	160	0,1	0	0	1	11	43	16	1
Итого				18,56	16,3	116,3	718,5	0,63	24,1	0,15	3,2	459	765,3	158,1	5,4
обед		Салат зимний с растительным маслом	100	2,8	3,5	16,1	85	0,2	35	0,1	0,4	45	155	26	1,4
		Суп-лапша на курином бульоне	250	6,2	6,5	32,9	240	0,31	0	0,04	3	176	142	24	0,6
		Птица отварная	100	18,08	13,6	0	195,2	0,03	1,12	0,32	0,32	226,4	224,8	25,2	2,28
		Капуста тушеная	180	3,9	5,2	37,8	138	0,1	2,1	0	0,3	87	160	27	2
		Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,4	22,6	113	0	3,6	0	0	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	80	3,8	0,4	24,6	128	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				35,18	29,6	134	899,2	0,72	41,82	0,46	4,14	567,7	747,05	125,45	8,18
Полдник		сок фруктовый	200	4	6,4	4,7	60	0,04	1,3	0,2	0	219	145	14	0,1
		Фрукты (яблоко)	150	1,8	0,4	42	94	0,08	20	0	0,4	68	46	26	0,6
		Сдобная булочка	80	4	4,7	32,8	170	0,06	0	0,09	2	16	44	16	0,6
Итого				9,8	11,5	79,5	324	0,18	21,3	0,29	2,4	303	235	56	1,3
Итого за день				61,74	57	287,8	1847,7	1,45	67,22	0,9	9,34	1261,7	1701,35	313,55	14,28

День 5	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са,мг	Р	Мg	Fe, мг
		каша молочная рисовая	200	10,4	9,8	32,2	222,9	0,12	0,96	0,1	0,4	220,6	286	34	1,2

Завтрак	Масло слив порционное	10	0,2	7,2	0,2	66	0,03	0	0,4	0,2	22	113	10	0
	сыр	15	6,5	6,5	0	86	0,1	0,2	0,58	0,3	250	160	21	0,25
	хлеб пшеничный	100	4,05	3,1	19,3	160,5	0,1	0	0	1,4	11	43	36	1
	Какао с молоком	200	4	4	22	134	0,02	0,2	0	0,1	36	48	10	0
Итого			25,15	30,6	73,7	669,4	0,37	1,36	1,08	2,4	539,6	650	111	2,45
Обед	Салат из св огурца и помидора с рас маслом	100	3,5	4,8	5,9	85	0,13	6,6	0	0,5	39,3	59,8	18	3,6
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	3,5	8	16,5	158	0,1	20,5	0	0,8	165	280	31	0,8
	Жаркое по домашнему	250	16,95	12,2	29,5	288,4	0,3	11,04	0	0,5	237,95	316,2	66	3,22
	Компот из свежих яблок витаминизирован.	200	0,4	0,4	22,6	110	0,1	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
	Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого			28,15	25,8	99,1	759,4	0,71	41,74	0	2,12	475,55	721,25	138,25	9,52
полдник	чай	200	0,2	0,2	13,6	56	0,03	2,6	0	0	16	8	10	0,1
	сырники с маслом,сахаром	140	14	12	35,1	231	0,08	0,3	0,25	1,2	250	253	27	0,5
Итого			14,2	12,2	48,7	287	0,11	2,9	0,25	1,2	266	261	37	0,6
Итого за день			67,5	68,6	221,5	1715,8	1,19	46	1,33	5,72	1281,15	1632,25	286,25	12,57

День 6	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca,мг	P	Mg	Fe, мг
		Макароны отварные с сыром	180/40	11,2	14,6	28,4	297,3	0,08	0,2	0	0,4	81	175	21	0,3
		салат из с зел. горошком с рас. мас.	100	0,8	4,2	1,9	82	0,03	5,7	0,16	1,2	19	58	27,8	0,2
		кофейный напиток с молоком	200	4	3,6	25,8	131	0,02	0,2	0	0	86	48	16	0,8
		Хлеб пшеничный	50	2	0,4	19	120	0,5	0	0	0,4	11	49,5	11,7	1,4
		Фрукты(яблоко)	200	0,8	0,8	20,2	94	0,02	20	0	0,4	19	16	12	4,3
	итого				18,8	23,6	95,3	724,3	0,65	26,1	0,16	2,4	216	346,5	88,5
Обед		Салат из свеклы с маслом и сметаной	100	0,85	4,5	4,9	86,6	0,12	7,7	0,18	0,4	53	52	19,6	1,4
		Суп картофельный с овощами на м/б со сметаной	250	5,1	5,8	15,6	151,5	0,1	18	0	1,6	180	264	30	1
		запеканка картофельная с мясом	250	18	13,5	48,2	282,6	0,15	3	0	0,2	213,6	371,2	47,6	2,96
		компот из сухофруктов вит.	200	0,4	0,4	22,6	113	0,02	3,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	80	3,8	0,4	24,6	128	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				28,15	24,6	115,9	761,7	0,47	32,3	0,18	2,34	479,9	752,45	120,45	7,26
Полдник		кефир	200	6	6,4	17	136	0,08	1,2	0,4	1	244	192	30	0,2
		Пирожок с джемом	80	1,2	8	21,1	252	0,12	0	0	0,4	24	148	24	1,8
Итого				7,2	14,4	38,1	388	0,2	1,2	0,4	1,4	268	340	54	2

Итого за день			54,15	62,6	249,3	1874	1,32	59,6	0,74	6,14	963,9	1438,95	262,95	16,26
---------------	--	--	-------	------	-------	------	------	------	------	------	-------	---------	--------	-------

День 7	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са,мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак		рыба в омлете.	200	19	14,5	13,5	250	0,11	0	0,23	5,2	339	525,4	46,9	3,1
		икра кабачковая	100	0,6	4,1	58	79	0,12	3,4	0	1,6	48,6	58	18,4	0,8
		хлеб пшеничный	100	6,05	6,1	51	247,5	0,1	0	0	1,4	11	43	16	1
		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	16	0,8
Итого				25,85	24,7	136,1	632,5	0,33	5,6	0,23	8,2	414,6	634,4	97,3	5,7
Обед		Салат из свежих(соленых) огурцов с растит. маслом	100	0,6	6,1	9,1	94	0,14	10	0,1	0,32	33,3	54,8	22,8	1,6
		Рассольник со сметаной	250	3,1	5,2	12,6	134	0,2	9,4	0,1	0,8	136	293	26	1,8
		Курочка отварная картофель отварной	100/180	24,8	18,8	37,6	411	0,33	4,87	0,03	14,42	274,3	416,3	64,9	2,1
		Компот из с/ф витаминизированный	200	0,4	0,4	27,6	113	0,02	23,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				32,7	30,9	111,5	870	0,77	47,87	0,23	15,68	476,9	829,35	136,95	7,4
Полдник		Нектар фруктовый (сок)	200	0,2	0,2	20,2	120	0,1	14	0	0	14	36	34	2,8
		Творожн. запеканка с джемом	150/30	14	13	47	352	0,18	0,5	0,3	1,4	270	275	35	0,8
Итого				14,2	13,2	67,2	472	0,28	14,5	0,3	1,4	284	311	69	3,6
Итого за день				72,75	68,8	314,8	1974,5	1,38	67,97	0,76	25,28	1175,5	1774,75	303,25	16,7

День 8	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са,мг	Р	Mg	Fe, мг
Завтрак		каша молочная геркулесов.	200	12,9	11,3	25,3	262	0,4	0	0,1	0,4	235,8	303	41	1,6
		яйцо вареное	40	5,1	4,6	2,9	63	0,01	3,1	0,1	1,3	126,6	119	18,5	0,4
		масло сливочное порц.	10	0,2	7,2	0,2	66	0,03	0	0,4	0,1	42	3	10	0,6
		Кофейный напиток с молоком	200	4	3,6	26,7	131	0	0,2	0	0	36	48	10	1
		хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120,5	0,1	0	0	1,4	51	43	16	1
Итого				26,25	29,8	81,4	642,5	0,54	3,3	0,6	3,2	491,4	516	95,5	4,6
Обед		Салат из кваш. капусты с маслом растительным	100	0,85	4,46	1,98	56,6	0,12	17,7	0,08	0,018	43	52	19,6	1,3
		борщ со сметаной	250	5,3	9,8	16,8	188,8	0,18	18	0	0,9	236,8	472	37	2,52
		Гуляш говяжий	100	12,1	10,1	3,1	171,36	0,04	10	0,05	0,5	175	346	29	1,6
		Каша гречневая	180	5,8	5,1	21,9	212,5	0,22	0	0,05	0,3	118	208	42	2

		Компот из свежих яблок с джемом витаминизирован.	200	0,4	0,4	22,6	186	0,02	3,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого				28,25	30,26	90,98	933,26	0,66	49,3	0,18	1,858	606,1	1143,25	150,85	9,32
Полдник		кефир	200	5,8	6,4	8	106	0	0,06	0,011	10	240	180	28	0,2
		булка	80	8,1	6,2	52,6	240,1	0,2	0	0	2,8	42	186	32	2
Итого				13,9	12,6	60,6	346,1	0,2	0,06	0,011	12,8	282	366	60	2,2
Итого за день				68,4	72,66	232,98	1921,86	1,4	52,66	0,791	17,858	1379,5	2025,25	306,35	16,12

День 9	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca,мг	P	Mg	Fe, мг
Завтрак		котоleta мясная	100	12,5	11,1	13,1	150	0,1	1,6	0	1,6	149,3	228	70	1,4
		макароны отварные	180	3,1	5,1	30,3	185	0,13	0	0	2	52	177	15	1
		помидор консер.	100	0,5	0,1	1,5	32	0,11	5	0,065	1,5	36	88	25	1,1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	0	12	8	6	0,8
		хлеб пшеничный	70	4,05	3,1	26,3	130,5	0,02	0,5	0	0,4	39	188	32	2,3
Итого				20,35	19,4	85,2	553,5	0,36	7,1	0,065	5,5	288,3	689	148	6,6
Обед		винегрет	100	1,6	6,1	6,1	94	0,14	10	0,1	0,32	93,3	124,8	32,8	1,6
		Суп с клецками со сметаной	250	4,9	5,4	12,64	154	0,17	20	0,13	0,75	132,3	150,7	20,4	1,7
		биточки рыбные с подливой	100/20	12,9	15,3	15,3	162	0,18	0	0,15	0,4	236	449,6	33,2	1,64
		Картофельное пюре	180	4,2	4,2	23,1	222	0,15	5,6	0,04	0,2	140	184	30	1
		компот из сухофрук. витам	200	0,4	0,4	27,1	113	0	23	0	0	12	36	14	0,6
	Хлеб ржаной	70	3,8	0,4	24,6	118	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5	
Итого				27,8	31,8	108,84	863	0,72	58,6	0,42	1,79	626,9	998,35	143,65	8,04
Полдник		Молоко	200	4,8	6,4	9,8	60	0,04	1,3	0,2	0	219	191	14	0,1
		корж	80	4,05	3,1	36,3	237,5	0,1	0	0	1,4	111	43	16	1
		фрукты	200	0,8	0,8	12	94	0,06	20	0	0,4	32	22	16	4,4
Итого				9,65	10,3	58,1	391,5	0,2	21,3	0,2	1,8	362	256	46	5,5
Итого за день				57,8	61,5	252,14	1808	1,28	87	0,685	9,09	1277,2	1943,35	337,65	20,14

День 10	№ рец.	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Содержание, г			Эн/ц, ккал	Содержание							
				белки	жиры	углеводы		B ₁	C	A	E	Ca,мг	P	Mg	Fe, мг
Завтрак		Запеканка из творога с изюмом, курагой с джемом	180/20	16,5	14,2	51	312	0,1	10,2	0,4	0,5	226,6	366	44	1,5
		хлеб пшеничный, сыр	50/15	7,6	10,3	32,2	279	0,1	0,2	0,35	0,1	209	180	34	0,9
		какао с молоком	200	4	4	27	154	0,1	0	0	0	12	48	26	1,8
Итого				28,1	28,5	110,2	745	0,3	10,4	0,75	0,6	447,6	594	104	4,2
Обед		Салат из моркови и зелен горошка раст. маслом	100	0,6	3	6,1	85	0,2	12	0	0,4	45	85	26	1,3
		Свекольник со сметаной	250	4,54	5	14,04	148,3	0,18	17	0,13	0,8	145	142	28	5
		овощное рагу с мясом	250	15,3	14,8	31,52	289,3	0,3	10,9	0	0,6	238	472,5	46,8	3,2

	компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	26,4	120	0,02	23,6	0	0,02	20	12	20	1,4
	Хлеб ржаной	80	3,8	0,4	24,6	128	0,08	0	0	0,12	13,3	53,25	13,25	1,5
Итого			25,04	23,4	102,66	770,6	0,78	63,5	0,13	1,94	461,3	764,75	134,05	12,4
Полдник	сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	120	0,1	14	0,01	0	14	36	25	0,2
	пряники	50	3,2	3,5	42	205	0,2	0	0	0,3	10	146	18	0,6
Итого			3,4	3,7	62,2	325	0,3	14	0,01	0,3	24	182	43	0,8
Итого за день			56,54	55,6	275,06	1840,6	1,38	87,9	0,89	2,84	932,9	1540,75	281,05	17,4