

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
с 7 до 11 лет**

на осенне-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*	80	8,67	12,7	0,4	131	0,02	0	0	0,2	81	201	20	0,8
		помидор св. или соленый	60	0,4	0,1	1,6	20	0,03	10	0,002	1,1	16	11	19	0,5
		Рис отварной	150	2,9	4,8	22	168	0,13	0	0	0	41	166,5	18	0,4
		хлеб пшеничный , масло сливочное	50/10	7,6	10,3	27,2	247	0,1	0,2	0,55	1,1	211	278	23	0,9
		Чай с лимоном	200	0,2	0	13,6	56	0	2,2	0	0	16	8	4	0,8
Итого				19,77	27,9	64,8	622	0,28	12,4	0,552	2,4	365	664,5	84	3,4
		Салат из св.или сол. огурцов с растительным маслом	60	0,7	3,1	2	51,4	0,03	9,86	0,15	2,3	35	28	18	0,8
		Суп гороховый или фасолевый	200	7,8	4,6	11	108	0,1	0,5	0	2,7	186	270	27	0,9
		Котлета из мяса говядины	80	11,3	9,2	10,4	154	0,26	0,5	0	0,4	188,8	202	20,8	1,2
		Картофель тушеный	150	2,7	4	26	207	0,2	4,5	0,03	0,2	155	181	27	0,5
		Компот из с/фруктов витаминизированный	200	0,4	0,4	27,9	131	0,02	3,6	0	0	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				26,1	21,5	98,3	759,4	0,69	18,96	0,18	5,72	595,8	742	113,8	4,9
Полдник		кефир	200	5,8	6,4	8	106	0	0,06	0,011	10	240	180	28	0,2
		кондитерские изделия(печенье)	50	4,80	5,2	22,1	121,3	0,03	0	0	0,3	20	112	15	0,1

		фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	16	1,4
Итого				11,4	12,4	49,7	321,3	0,09	20,06	0,011	10,7	292	314	59	1,7
Итого за день				57,27	61,8	212,8	1702,7	1,06	51,42	0,743	18,82	1252,8	1720,5	256,8	10

* 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	150	11,8	13,5	3,5	254	0,01	0	0,25	1,5	209	290	16,9	1,2
		икра кабачковая	60	2,6	4,1	2,9	69	0,02	3,1	0	1,3	36,6	116	16,4	0,4
		хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120,5	0,1	0	0	1,4	11	43	16	1
		Кофейный напиток с молоком	200	4	3,6	25,8	131	0,02	0,2	0	0	56	48	0	0
Итого				22,45	24,3	58,5	574,5	0,15	3,3	0,25	4,2	312,6	497	49,3	2,6
Обед		Салат из св.помидора с растительным маслом**	60	1,1	2	1,5	39	0,02	2,1	0,1	1,18	23	31	16,8	0,1
		Борщ со сметаной	200	3	5	21	120	0,12	10	0	0,8	155	234	21	1
		тефтели с подливой	80/30	11	10	20	157	0,25	9,1	0,12	0,7	186	219	32	2
		овощи тушеные	150	0,8	4,3	23	122	0,22	0	0	1	49	178	29	4
		Компот их свежих яблок витаминизированный	200	0,4	0,4	22,6	110	0,01	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				19,5	21,9	109,1	656	0,7	24,8	0,22	4	444	723	119,8	8,6
Полдник		Сок фруктовый	200	1,4	0,2	26,4	120	0,08	40	0,1	0,2	36	126	22	0,6
		ватрушка с творогом	80	4,7	3,6	27,6	152	0,1	0,4	0,1	0,6	148	186	36	1,2
Итого				6,1	3,8	54	272	0,18	40,4	0,2	0,8	184	312	58	1,8
Итого за день				48,05	50	221,6	1502,5	1,03	68,5	0,67	9	940,6	1532	227,1	13

* допускается замена на салат из картофеля отв.и мо и зеленло горошка

День 3	№ 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	60	0,4	0,1	1,6	40	0,03	10	0,02	2,1	36	71	19	0,5
		плов из мяса птицы	200	12,9	13,1	26,5	260,7	0,06	0	0	1,5	210	331	27	0,7
		хлеб 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	0,1
		фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	22	16	1,4
Итого				22,15	21,1	101	669,2	0,55	32,6	0,02	5,4	355	615	88	3,7
		Салат из кв. свеклы с растительным маслом	60	0,7	2,1	4,6	52,6	0,02	6,7	0,16	2,4	39	80	17,6	1,2
		Суп крестьянский с крупой со сметаной,	200	3,1	5	14,2	118	0,2	14,4	0	0,6	169	170	28	1,3

Обед	Рыба тушеная с овощами в томате	80/30	12,9	13,3	4,3	132	0,16	0	0,06	0,2	131	439	18	2,5
	Картофельное пюре	150	3,1	3,9	18	202	0,15	4,6	0,03	0,2	135	174	26	0,7
	Кисель фруктовый витаминизированный	200	0,2	0	41,8	132	0	2,8	0	0,2	20	12	24	0,6
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого			23,2	24,5	103,9	744,6	0,61	28,5	0,25	3,72	505	924	124,6	7,4
Полдник	кефир	200	5,6	8	8,4	104	0,04	0,6	0,6	0,2	248	184	28	0,2
	Булочка	50	4,3	2,1	30,1	134	0	0	0	0,3	28	30	12	0,1
Итого			9,9	10,1	38,5	238	0,04	0,6	0,6	0,5	276	214	40	0,3
Итого за день			55,25	55,7	243,4	1651,8	1,2	61,7	0,87	9,62	1136	1753	252,6	11,4

*допускается замена помидором консервированным

День 4	№ 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		котлета рыбная	80	8,5	7,8	12,7	158	0,04	1,3	0	0,4	220	450	36	0,8
		рис отварной	150	4,9	4,1	22,3	201	0,1	0	0	1,4	51	66	21	0,4
		огурец св. или соленый	60	0,11	1,2	0,3	20	0,02	0,1	0,1	0	62	99	8,2	0,1
		чай	200	0,2	0,2	13,6	56	0,3	2,6	0	0	16	8	10	0,1
		хлеб пшеничный	50	2	0,4	19	120	0,1	0	0	1	11	43	16	1
Итого				16,51	14,5	87,5	649	0,62	24	0,1	3,2	392	708	109,2	6,8
		Салат зимний с растительным маслом	60	2,6	2,3	15	65	0,1	29	0,1	2,3	41	143	25	0,2
		Суп-лапша на курином бульоне	200	5,8	6,3	29,9	210	0,2	0	0,03	2	168	125	24	0,4
		Птица отварная	80	14	12	0	145	0,03	0,9	0,28	0,2	221	204	23	1,1
		Капуста тушеная	150	3,8	4,9	31	112	0,1	19	0	0,2	76	150	23	1
		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	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				29,8	26,1	119,5	753	0,51	52,5	0,41	4,82	537	683	116	4,2
Полдник		сок фруктовый	200	1	0,2	26,4	92	0,04	4	0,1	0	36	126	22	0,6
		Сдобная булочка	80	3,3	4,1	32	157	0,03	0	0,07	1,5	14	41	14	0,4
		Фрукты (яблоко)	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	42	18	4,4
Итого				5,1	5,1	78	343	0,13	24	0,17	1,9	82	209	54	5,4
Итого за день				53,61	51,1	243,7	1619	1,2	77,5	0,78	9,52	1162	1623	253,2	12,4

День 5	№ 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		каша молочная рисовая	150	8,2	5,4	31,7	188	0,19	0,72	0	0,3	155	240	25,6	0,89
		масло	10	0,2	7,2	0,2	66	0	0	0,2	0,1	20,2	113	10	0
		сыр	15	6,5	6,5	0	86	0,1	0,2	0,3	0,3	250	160	21	0,25

	хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	19	120,5	0,1	0	0	1,4	11	43	16	1
	Какао с молоком	200	4	4	22	134	0,02	0,2	0	0	36	48	10	0
Итого			22,95	26,2	72,9	594,5	0,41	1,12	0,5	2,1	472,2	604	82,6	2,14
Обед	салат из огурца и помидора с рас.м.*	60	0,2	4,1	5,1	71	0,1	5,5	0	0,3	31	52	16	1,3
	Щи из свежей капусты со сметаной	200	3,2	6	16	135	0,2	16	0	0,6	155	260	21	0,2
	Жаркое по домашнему	230	15	10	28	254	0,2	10	0	0,2	231	306	45	2,3
	Компот из свежих яблок витаминизирован.	200	0,4	0,4	22	110	0	3,6	0	0,2	20	12	10	0,4
	Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого			22	20,7	92,1	678	0,58	35,1	0	1,42	448	679	103	5,3
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	120	12	8	27	214	0,08	15	0,25	7,2	250	253	27	0,5
Итого			12,2	8,2	40,6	270	0,11	17,6	0,25	7,2	266	261	37	0,6
Итого за день			57,15	55,1	205,6	1542,5	1,1	53,82	0,75	10,72	1186,2	1544	222,6	8,04

*допускается замена на салат из квашеной капусты

День 6	№ 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
Итого		макароны с сыром	150/30	10,9	13,1	26,5	283,5	0,19	0	0	1,4	240	231	51,7	0,7
		салат из зел. горош	60	0,6	3,1	1,7	31	0,03	5,7	0,16	1,2	19	48	17,6	0,2
		кофейный напиток с молоком	200	4	3,6	25,8	131	0,02	0,2	0	0	56	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	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	0,4	32	42	18	4,4
				18,3	21	92,6	659,5	0,8	25,9	0,16	3,4	358	418,5	115	7,5
Обед		салат из свеклы и соленого огурца с р.м.	60	0,6	3,1	4,7	52	0,02	5,7	0,16	2,2	49	48	17,6	0,2
		Суп картофельный с овощами на м/б со сметаной	200	4,9	4,9	12	127	0,1	6	0	0,4	123	245	25	0,6
		запеканка картофельная с мясом	220	16	12	42,5	274	0,16	0	0	1,5	210	331	37	0,7
		компот из сухофруктов витам	200	0,4	0,4	22,6	113	0,02	23,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого			25,1	20,6	102,8	674	0,38	35,3	0,16	4,24	413	685	100,6	4,1	
Полдник		кефир	200	6	6,2	17	136	0,08	1,2	0,4	0	244	192	30	0,2
		Пирожок с джемом	80	1,2	8	21,1	252	0,02	0	0	0,4	24	148	24	0,8
Итого			7,2	14,2	38,1	388	0,1	1,2	0,4	0,4	268	340	54	1	
Итого за день			50,6	55,8	233,5	1721,5	1,28	62,4	0,72	8,04	1039	1443,5	269,6	12,6	

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	150	15,2	13,5	10,8	191	0,21	0	0,11	4,2	319	515,4	44,9	1,9
		икры кабачковая	60	0,6	4,1	5,9	49	0,01	3,1	0	1,4	46,6	46	16,4	0,7
		хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120	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	6	0,8
Итого				20,05	20,7	56,6	416	0,32	5,3	0,11	7	392,6	612,4	83,3	4,4
Обед		Салат из свежих(соленых) огурцов с рас. масл	60	0,3	5,1	6,8	64	0,04	18	0,05	0,32	26	49,5	10	0,3
		Рассольник со сметаной	200	2,5	4,5	10	124	0,1	7,8	0,05	0,6	128	273	21	1,6
		Куручка отварная картофель отварной	80/150	18,8	14,8	35,2	327	0,36	4,8	0,03	1,41	266,3	356,3	57,9	1,59
		Компот из с/ф витаминизированный	200	0,4	0,4	27	113	0,02	3,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				25,2	25	100	736	0,6	34,2	0,13	2,47	451,3	739,8	109,9	4,99
Полдник		сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	120	0,1	14	0,1	0	14	36	25	2,8
		Творожн. запеканка с джемом	120/30	11	12	34,1	331	0,08	0,3	0,25	1,2	250	253	27	0,5
Итого				11,2	12,2	54,3	451	0,18	14,3	0,35	1,2	264	289	52	3,3
Итого за день				56,45	57,9	210,9	1603	1,1	53,8	0,59	10,67	1107,9	1641,2	245,2	12,69

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 геркулесовая	150	11,9	10,3	24,3	232	0,4	0	0	0,24	221,5	261,8	26,6	1,4
		яйцо вареное	40	5,1	4,6	2,9	63	0,01	3,1	0	1,3	116,6	116	16,4	1,4
		масло сливочное	10	0,2	7,2	0,2	66	0	0	0,4	0,1	42	3	10	0
		Кофейный напиток с молоком.	200	1,4	3,2	26,7	131	0	0,2	0	0	36	48	10	0
		хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120,5	0,1	0	0	1,4	11	43	16	1
Итого				22,65	28,4	80,4	612,5	0,51	3,3	0,4	3,04	427,1	471,8	79	3,8
Обед		Салат из квашеной капусты с маслом растительным	100	0,7	3,1	1,6	32,6	0,02	6,7	0,16	1,4	49	40,2	17,6	1,2
		Борщ со сметаной	200	4,9	8,7	14,1	178	0,08	6	0,1	0,6	231	462	35	0,9
		Гуляш говяжий	80	10	6,3	2,5	155	0,04	0	0,003	0,4	112	256	28	1,3
		Каша гречневая	150	5,1	4,9	19,3	189	0,12	0	0	0,3	116	132	39	1
		Компот из св. яблов с джемом витаминизирован.	200	0,4	0,4	22,6	86	0,02	3,6	0	0,02	20	12	10	0,4
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				24,3	23,6	81,1	748,6	0,36	16,3	0,263	2,84	539	951,2	140,6	5,9
Полдник		кефир	200	5,8	6,4	8	106	0	0,06	0,011	10	240	180	28	0,2

Итого	булка	60	8,1	6,2	42,6	186	0,2	0	0	2,8	42	186	32	2
Итого за день			60,85	64,6	212,1	1653,1	1,07	19,66	0,674	18,68	1248,1	1789	279,6	11,9

День 9	№ 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		котлета мясная	80	11,2	10,1	11	130	0,1	1,6	0	1,6	149,3	228	30	0,4
		макароны отв.	150	2,1	4,5	26,3	163	0,12	0	0,1	2	42	177	5	1
		помидор св. или консервир	60	0,5	0,1	1,3	25	0,11	0,2	0,16	1,5	31	88	25	1,1
		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56	0	0	0	12	8	6	0,8	
		хлеб пшеничный	50	4,05	3,1	26,3	120,5	0,11	0,2	0,01	1,5	31	188	25	1,1
Итого				18,05	17,8	78,9	494,5	0,44	2	0,27	6,6	265,3	689	91	4,4
Обед		винегрет	60	0,9	4,1	5,4	54	0,04	8	0,1	0,2	85	118	27	0,4
		Суп с клецками	200	4,6	4,3	10,2	134,8	0,16	25	0,12	0,6	125,8	140,6	16,3	0,56
		биточки рыбные с овощной подлив	80/30	10,2	13,3	11,3	132	0,16	0	0,06	0,2	231	439	28	0,5
		Картофельное пюре	150	3,1	3,1	22,8	202	0,15	4,6	0,03	0,2	135	174	26	0,7
		компот из сухофруктов витам	200	0,4	0,4	27,1	113	0	3	0	0	12	36	14	0,6
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				22,4	22,3	97,8	743,8	0,59	40,6	0,31	1,32	599,8	956,6	122,3	3,86
Полдник		Молоко	200	4,8	5,8	4,7	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	11	43	16	1
		фрукты	200	0,8	0,8	12	84	0,06	20	0	0,4	32	42	18	4,4
Итого				9,65	9,7	53	381,5	0,2	21,3	0,2	1,8	262	276	48	5,5
Итого за день				50,1	49,8	229,7	1619,8	1,23	63,9	0,78	9,72	1127,1	1921,6	261,3	13,76

День 10	№ 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		Запеканка из творога с молочной подливой	150/50	13	12	32	232	0,1	20,2	0,2	0,4	202	249	42	1,3
		хлеб пшеничный, сыр	50/15	7,6	10,3	32,2	246	0,1	0,2	0,25	0,1	201	178	27	1,1
		какао с молоком	200	4	4	27	134	0,3	2	0	0	36	48	16	0,8
Итого				24,6	26,3	91,2	612	0,5	22,4	0,45	0,5	439	475	85	3,2
Обед		Салат из моркови и зел гор растительным маслом	60	0,3	2	4,1	75	0,22	11	0	0,2	42	72	14	1,1
		Свекольник со сметаной	200/10	3,5	4	12	125	0,08	5	0,19	0,4	135	137	25	4
		овощное рагу с мясом	230	12	11	25	257	0,5	0,7	0	0,4	231	424	42	0,9
		компот из сухофруктов	200	0,8	0,2	26	120	0,02	3,1	0	0,02	17	11	18	0,2
		Хлеб ржаной	50	3,2	0,2	21	108	0,08	0	0	0,12	11	49	11	1,1
Итого				19,8	17,4	88,1	685	0,9	19,8	0,19	1,14	436	693	110	7,3
Полдник		сок фруктовый	200	0,2	0,2	20,2	120	0,1	14	0,1	0	14	36	25	2,8
		пряники	50	3,2	3,5	42	205	0	0	0	0,3	10	146	28	0,6
Итого				3,4	3,7	62,2	325	0,1	14	0,1	0,3	24	182	53	3,4
Итого за день				47,8	47,4	241,5	1622	1,5	56,2	0,74	1,94	899	1350	248	13,9