

«СОГЛАСОВАНО»

Главный государственный санитарный врач
в Лискинском, Бобровском, Острогожском, Каширском,
Каменском районах Воронежской области
В.П.Куприянов

«УТВЕРЖДЕНО»

Руководитель отдела образования
Л.А.Шагинская



**Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
Лискинского муниципального района в 2016/2017 учебном году**

Сезон: осеннее-зимний

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
1 день														
завтрак														
309	макароны отварные	160	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0
243	батон с отварной сосиской	50/70	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	0
1010	чай с сахаром	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0
	ИТОГО		24,21	17,82	186,76	784,06	0,3	5,74	0,085	5,43	231,44	288,5	147,7	0
обед														
16	салат овощной из моркови	80	3,66	7,09	8,5	104,45	0,02	4,81	13,8	5,0	136,59	151,15	1,35	1
15	щи из свежей капусты на мясном бульоне	230	21,68	41,34	27,38	48,30	0,06	19,74	0,02	1,14	71,8	221,5	41,6	0
302	каша гречневая	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	13,2	142,18	181,05	156,68	5
658	котлета	100	25,16	19,42	12,71	148,26	0,03	0,36	0,003	0,57	79,08	221,07	38,89	1
	хлеб ржано-пшен.	80/60	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2
948	кисель	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	1
	ИТОГО		73,0	76,29	213,85	808,41	0,41	37,59	13,86	22,13	589,65	920,77	332,52	2
полдник														
651	пирожок	150	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	360,0	190,0	26,4	1
948	кисель	200	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8
	ИТОГО		18,0	15,2	130,5	458,0	0,02	124,0	0,76	2,32	420,0	276,18	26,4	1

2 день															
завтрак															
11/94	каша рисовая молочная	180	200	7,38	10,52	28,88	239,72	0,1	4,1	0,26	0,02	196,3	202,0	44,44	0,92
1	Батон с маслом	20/10	30/10	7,7	2,67	53,2	267,63	0,16	0	0	1,5	26	2,3	34	1,6
713	чай с сахаром	20	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			21,08	102,09	104,38	1420,65	0,3	5,3	0,34	1,54	317,46	221,24	106,4 4	2,72
обед															
75	Свежие овощи	80	100	2,61	8,19	18,4	86,75	1,06	11,05	0	5,4	60,7	121,04	34,94	0,9
2/22	суп гречневый	230	250	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
472	тефтели	100	120	17,64	19,49	16,47	161,85	0,05	0,8	0,01	0,5	19,03	236,0	31,22	1,99
525	картофельное пюре	150	180	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
	хлеб ржано-пшеничн.	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
644	компот из сухофрукт.	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО			68,28	85,76	214,3	743,54	1,37	27,5	0,18	9,18	356,89	958,6	272,1 4	49,21
полдник															
644	компот из с/ф	200	200	4,6	6,4	8,2	112,8	0,08	1,4	0,04	0,02	440,0	0,2	28,0	250,0
	булка	50	80	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО			16,1	17,08	55,62	424,6	0,16	2,24	0,11	2,32	520,9	86,38	51,28	251,12
3 день															
завтрак															
14/121	Запеканка творожная	100	150	24,14	16,1	39,6	239,86	0,08	2,56	0,16	4,2	465,08	179,46	62,28	4,72
713	Чай с сахаром	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО			30,75	22,5	70,0	403,46	0,35	16,76	0,2	4,25	721,08	280,76	98,28	7,02
обед															
75	Свежие овощи	80	100	3,98	10,13	23,8	83,29	0,05	14,2	0	0,5	118,8	133,5	26,99	0,75
162	суп-гороховый	200	250	25,72	20,48	36,12	91,68	0,2	4,26	0,02	1,14	187,84	268,8	57,22	2,12
519	макароны отварные	160	180	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,35	0,84
340	рыба тушеная	100	100	19,47	14,97	16,9	110,21	0,01	4,32	0,01	0,37	98,58	237,8	27,65	0,74
	хлеб ржано-пшенич.	80	100	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	молоко	200	200												
	ИТОГО			71,59	72,0	208,22	840,24	0,48	27,38	0,11	9,53	643,25	1027,1	208,8	6,65
полдник															
	сок фруктовый	200	200	3,0	0,2	42,0	94,0	0,02	4,0	0,76	0,02	360,0	190,0	26,4	10,0
	кондитерское изделие	80	80	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО			18,0	15,2	130,5	458,0	0,02	124,0	0,76	2,32	420,0	276,18	26,4	18,0

4 день															
завтрак															
2/16	омлет натуральный	130	150	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
719	Кофейный напиток	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	плюшка с повидлом	80	80	15,48	15,9	86,11	312,46	0,08	0,05	0,09	2,3	80,84	86,18	28,85	0,91
	ИТОГО:			30,92	32,12	98,48	567,28	0,38	1,54	0,35	2,92	503,08	187,25	73,34	2,29
обед															
81	салат из капусты	80	100	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63
10/89	рассольник	200	250	21,38	41,9	32,24	79,58	0,1	7,3	0,008	1,0	62,6	221,5	46,18	0,88
466	котлета мясная	80	100	17,44	15,78	17,5	127,78	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
513	рис отварной	180	200	4,50	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,48	0,84
	хлеб ржано-пшеничн	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
713	чай с сахаром	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	молоко														
	ИТОГО			5,71	71,94	227,3	893,46	0,25	18,16	4,97	10,79	537,13	894,17	256,5	47,73
полдник															
713	Чай с сахаром	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	сдоба	90	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО			16,1	17,08	55,62	424,6	0,16	2,24	0,11	2,32	520,9	86,38	51,28	251,12
5 день															
завтрак															
122	каша рисовая молочн.	180	200	6,66	11,0	22,64	216,2	0,1	0,90	0,26	0,2	190,82	0,34	47,36	0,9
713	Чай с сахаром	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
10/88	бутерброд с сыром	20/20	20/20	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
	ИТОГО			24,49	42,14	84,5	769,21	0,35	2,83	0,47	0,22	1020,2	104,83	114,1	2,79
обед															
144	Салат из свеклы	80	100	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
130	суп рыбный	230	250	32,1	25,4	29,5	135	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265,6	52,24	0,68
398	колбаса отварная	50	80	17,71	15,91	15,44	133,79	0,06	0,22	0,1	0,57	77,69	228,5	32,57	0,94
519	макароньы отварные	160	180	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
	хлеб ржано-пшенич.	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
	молоко	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО			78,28	51,99	229,51	798,45	0,305	17,48	0,21	5,53	445,33	842,56	271,0	17,82
														9	
полдник															
713	Чай с сахаром	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	печенье	90	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	ИТОГО			17,7	56,82	56,82	429,4	0,34	2,04	0,11	2,32	320,9	187,18	50,28	1,22

6 день															
завтрак															
109	макароны отварные с сыром	10/130	10/150	4,5	6,72	53,8	293,68	0,04	2,66	4,86	2,0	68,6	121,35	50,35	0,84
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			35,26	44,88	177,02	1093,04	0,26	12,97	4,9	4,28	262,65	284,53	147	4,71
обед															
156	салат из моркови	80	100	3,65	7,09	8,5	90,05	0,03	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58	0,59
144	Щи из капусты	230	250	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1,0	79,14	263,6	44,78	0,88
472	тефтели	100	120	17,04	21,24	16,12	185,8	0,06	0	0,03	0,5	78,82	248,0	28,16	2,29
713	рис отварной	200	200	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
	хлеб ржано-пшен.	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
	Сок фруктовый	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	молоко	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО			61,36	76,62	212,06	863,3	0,23	36,49	0,095	7,97	470,63	916,98	227,65	49,01
полдник															
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	кондитерское изделие	80	80	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО			21,2	21,4	102,4	481,6	0,26	151,2	0,04	2,32	270,0	187,18	27,0	8,1
7 день															
завтрак															
9/78	каша молочная ман	180	200	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	1,28
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
6/56	Батон с сыром	20/20	20/20	11,63	24,74	39,5	381,17	0,23	0,53	0,19	0,18	409,38	1,79	24,73	1,75
	ИТОГО			27,41	48,11	71,73	783,54	0,34	20,79	0,45	0,84	729,7	19,44	71,22	20,74
обед															
75	салат овощной	80	100	1,14	7,15	7,86	100,35	0,03	19,07	0	0,04	41,92	0,54	1,0	17,51
160	суп пшенный	230	250	21,78	50,0	35,5	95,12	0,14	11,72	0,08	0,1	62,08	253,0	60,34	1,14
502	курица отварная	80	100	25,76	23,89	16,82	105,33	0,06	2,9	0,02	1,0	64,5	254,8	32,2	1,64
398	макароны отварн.	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			61,78	87,84	151,8	651,8	0,27	34,89	0,14	3,36	307,66	671,28	175,54	22,79
полдник															
	сдоба	100	100	12,32	12,57	130,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			16,92	18,97	138,2	411,21	0,32	5,08	0,08	4,62	256,1	205,2	82,9	252,73

8 день															
завтрак															
	пирожок с повидлом	100	100	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
	молоко	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО			24,36	28,08	79,46	645,6	0,44	2,94	0,37	2,52	511,72	187,52	97,64	2,12
обед															
81	салат из капусты	80	100	3,04	7,14	6,5	94,42	0,03	7,18	0	5,0	183,24	176,14	24,5	0,63
144	щи из свеж капуст	230	250	21,68	41,34	27,38	48,3	0,06	19,74	0,02	1,14	74,8	221,5	41,6	0,62
513	каша гречневая	150	180	11,8	8,04	32,96	227,4	0,28	8,68	0,04	0,3	142,18	181,05	56,68	1,22
4/42	гуляш из печени	60	60	16,4	15,63	12,43	117,99	0,07	0,85	0,03	0,6	74,92	313,54	43,6	0,66
	хлеб ржано-пшен.	80	100	7,7	0,4	70,3	186,0	0	0	0	2,2	44,0	146	54,0	2,3
651	кисель фруктовый	200	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	ИТОГО			63,62	72,55	211,57	768,11	0,46	40,45	0,09	22,16	632,14	1038,2	360,3	19,43
полдник															
651	кисель	200	200	3,0	0	62,0	94,0	0,02	4,0	0	0,02	116,0	0	40,0	10,0
	кондитерское изд.	90	90	15,0	15,0	88,5	364,0	0	120,0	0	2,3	30,0	86,18	0	8,0
	ИТОГО			18,0	15,2	130,5	458,0	0,02	124,0	0,76	2,32	420,0	276,18	26,4	18,0
9 день															
завтрак															
3/37	яйцо отварное	1	1	12,84	8	13,34	191,3	0,35		0,07	0,02	55,0	2,7	54,0	192
	пирожок с повидлом	90	90	11,5	10,68	47,42	311,8	0,08	0,84	0,07	2,3	80,9	86,18	23,28	1,12
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			41,88	59,29	86,78	1012,24	0,33	6,03	0,275	3,37	542,16	143,83	76,06	3,66
обед															
144	салат из свеклы	80	100	2,26	2,6	25,6	147,84	0,04	4,54	0	0,06	68,96	0,46	49,44	3,16
160	суп вермишелевый	230	250	33,0	25,4	29,5	135,0	0,08	5,58	0,02	0,74	68,6	265,0	53,34	0,68
466	Котлета мясная	80	100	21,64	14,46	21,03	130,82	0,07	0,85	0,03	0,57	84,92	243,4	33,6	0,66
525	картофельное пюре	150	180	15,51	7,68	26,67	101,82	0,105	3,14	0,09	0,96	70,08	202,0	42,84	0,74
	хлеб ржано-пшеничный	80	100	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
644	компот из сухофр.	200	200	3,04	0	46,96	112,0	0,02	0,8	0	0,02	101,0	0,68	48,8	42,14
	ИТОГО			83,15	52,81	242,96	895,11	0,475	14,91	0,14	4,55	439,56	857,54	275,0	48,98
полдник															
	Булка	80	80	18,0	12	1,0	164,0	0,07	0	0,35	0,02	85	292	54,0	2,7
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			28,3	27,3	33,1	451,3	0,13	8,2	0,39	0,14	241,16	415,94	97	4,6

10 день															
завтрак															
11/94	Каша молочная вермишелевая	180	200	9,24	9,82	2,97	137,22	0,04	0,29	0,22	0,6	182,24	0,17	17,49	
713	Чай с сахаром	200	200	6,2	6,4	9,4	117,6	0,26	1,2	0,04	0,02	240,0	101,0	27,0	0,1
	ИТОГО			46,02	33,46	76,58	769,14	0,46	3,16	0,31	2,82	642,86	188,08	93,24	2,43
обед															
81	салат из капусты	80	100	3,65	7,09	8,5	90,05	0,03	25,71	0	0,1	146,35	133,6	28,58	0,59
144	Щи	230	250	21,08	41,74	25,42	85,66	0,06	9,98	0,02	1,0	79,14	263,6	44,78	0,88
519	макароны отварные	160	180	8,85	6,15	44,76	203,79	0,06	0	0,045	3,15	21,32	125,1	23,33	0,81
398	колбаса отварная	50	80	25,23	10,59	8,47	132,11	0,02	0	0,01	0,37	93,9	273,6	123,8	0,37
	хлеб ржано- пшеничный	80	100	7,7	2,67	93,2	267,63	0,16	0	0	2,2	46	146	47	1,6
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	молоко	200	200												
	ИТОГО			71,91	74,64	201,75	944,04	0,37	36,89	0,115	6,84	481,87	958,84	295,4 9	4,45
ПОЛДНИК															
	сдоба	100	100	12,32	12,57	130,0	298,41	0,24	3,68	0,04	4,6	122,1	205,0	54,9	2,73
713	чай с сахаром	200	200	5,4	6,4	21,4	164,8	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28	0,2
	ИТОГО			16,92	18,97	138,2	411,21	0,32	5,08	0,08	4,62	256,1	205,2	82,9	252,73