

СОГЛАСОВАНО:

Главный специалист-эксперт
Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Пензенской области в Нижнеломовском,
Наровчатском, Спасском, Вадинском,
Мокшанском, Земетчинском районах


И.В. Пospelов

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Лицей»
р.п.Земетчино


О. А. Панькина

Примерное 10-дневное меню

для организации питания детей
в МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7 лет и старше

1 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
448	Оладьи с молоком сгущённым	100/30	10,12	10,27	60,37	247	0,39	1,03	0,06	174,44	177,68	28,38	0,92
943	<u>Чай с сахаром</u>	200/20	0,20	0	14	28	0	0	-	6,0	7,50	0	0,40
	Батон, пирожок	50/50	11,2	5,4	40,6	230	0,072	0,26	0,01	128,7	180	54	2,4
	Яблоко	100	0,33	0,44	9,46	44	0,033	11,00		17,60	12,10	9,90	2,42
	Итого		21,85	16,11	124,43	549	0,495	12,29	0,07	326,74	377,28	92,28	6,14
	Обед												
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0	18,68	16,26	16,26	0,74
187	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,80
608	Котлеты	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
868	<u>Компот из смеси сухофруктов</u>	200/20	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Апельсин	100	0,4	0,4	4,9	30	0,03	13	-	16	11	9	0,33
	Итого		29,58	29,61	116,04	944,5	114,83	49,54	56,75	134,64	309,93	237,8	8,03
	Итого в день		51,43	45,72	240,47	1493,5	115,325	61,83	56,82	461,38	687,21	330,08	14,17

2 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
24	Яйца вареные	40	5,10	4,6	0,30	63	0,03	0	0,10	22,0	76,8	408	1,0
98	Биоогурт фруктовый питьевой	200	8,20	3	11,8	114	0,06	1,2	20	248	190	30	0,20
	Батон, пряник	50/50	8,3	7,2	38,1	250	0,14	1,03	0,06	150	164	22,3	0,1
	Фрукты свежие по сезонности	90	0,7	0,2	6,8	31,5	0,1	34,2	0	31,5	15,3	9,9	0,1
	Итого		22,3	15	57	458,5	0,33	36,43	20,16	451,5	449,1	67	1,31
	Обед												
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0	21,85	40,02	13,3	,057
204	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25	0	26,10	82,65	28,5	1,3
304	Плов из птицы	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Банан	100	1,5	-	22,4	90	0,03	0,18	0,35	21	36,5	25,8	0,8
	Итого		29,28	11,61	144,78	844,80	120,90	2,00	60,43	139,43	395,11	215,09	8,17
	Итого в день		51,58	26,61	201,78	1303,3	121,23	38,43	80,59	590,93	844,21	282,09	9,48

3 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	161,62	137,98	24,14	0,51
945	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0	0,08	33,0	67,5	10,50	0,40
	Бутерброд с сыром и маслом	100/20/1	11,2	5,46	50,6	230	0,072	0,26	0,01	128,7	180	54	2,4
	Апельсин	100	0,4	0,4	4,9	30	0,03	13	-	16	11	9	0,33
	Итого		18,75	12,67	90,74	491,2	0,212	14,17	30,69	339,32	396,48	97,64	3,64
Обед													
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	35,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
301	Птица тушёная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13	25,38	2,03
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	49,30	115,46	37,0	1,34
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0	32,6	132,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,60
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	13	-	16	11	9	0,33
	Конфеты шоколадные	25	1,2	4,5	17	175,9	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		37,94	40,09	131,29	1197,3	115	78,51	87,75	226,88	411,67	121,84	6,84
	Итого в день		56,69	52,76	222,03	1688,5	115,212	92,68	118,44	566,2	808,15	219,48	10,48

4 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,0	21,2	224,0	0,04	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
679	Каша рассыпчатая гречневая	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,30	278	90	5,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
	Банан	100	1,5	-	22,4	90	0,03	0,18	0,35	21	36,5	25,8	0,8
	Вафли	50	13,02	9,33	23,31	231,6	0,036	16,24	-	24,9	166	44,36	2,43
	Итого		34,9	36,81	139,45	947,06	0,356	17,5	0,37	93,6	643,1	180,16	10,47
Обед													
45	Винегрет овощной	100	1,39	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
208	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
286	Тефтели мясные	100	11,78	12,91	14,90	223,0	0,07	1,13	51,0	57,8	141,4	28,4	1,27
679	Каша рассыпчатая (рисовая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278	90,0	5,26
847	Сок фруктовый	200	1,0	-	27,5	112	0,8	25	-	28	20	16	4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Яблоко	250	0,75	-	26	112,5	0,1	30	-	35	25	20	5
	Итого		31,05	30,01	164,96	1162,31	115,88	74,72	51,11	185,9	591,52	332,15	20,47
	Итого в день		65,95	66,82	304,41	2109,37	116,236	92,22	51,48	278,5	1234,62	512,31	30,94

5 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	1,20	81,0	158,6	257,3	86,7	2,75
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Батон	50	4,4	4,5	34,1	150	0,14	1,03	0,03	82,2	85	14,2	0,41
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	300	0,14	1,03	0,06	174,44	170	28,38	0,92
	Яблоко	250	0,75	-	26	112,5	0,1	30	-	35	25	20	5
	Итого		28,91	29,23	194,99	1014,7	0,68	34,56	81,1	572,24	627,3	163,28	9,64
Обед													
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	16,76	0	18,68	34,61	16,26	0,74
170	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	35,5	42,58	21,0	0,95
591	Гуляш	100	23,8	19,52	5,74	203,0	0,21	1,54	0	29,4	234,98	31,39	2,8
688	Макаронные изделия отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	6,48	49,56	28,16	1,48
943	Чай с сахаром	200/20	0,20	0	14	28	0	0	-	6,0	7,50	0	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Мандарин	100	0,4	0,4	4,9	30	0,03	13	-	16	11	9	0,33
	Итого		38,05	37,6	212,08	870,3	114,92	41,68	28	112,06	395,73	235,81	19,34
	Итого в день		66,96	66,83	407,07	1885	115,6	76,24	109,1	684,3	1023,03	399,09	19,34

6 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
001	Птица тушёная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	68,13	166,13	25,38	2,03
094	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	49,30	115,46	37,0	1,34
068	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
	Батон, пирожок	50	4,2	3,7	34,1	125	0,14	1,03	0,06	75	82	11,2	0,1
	Мандарин	100	0,4	0,4	4,9	30	0,03	13	-	16	11	9	0,33
	Итого		30,78	28,73	96,9	708,45	0,42	39,36	87,81	214,83	410,59	82,58	3,98
Обед													
017	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,80	0,02	5,55	0	23,28	28,24	13,44	0,61
004	Суп картофельный с крупой	250	2,68	2,8	17,14	104,5	0,11	8,25	0	26,10	82,65	28,5	1,3
004	Плов	200	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
045	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0	0,08	33,0	67,5	10,50	0,40
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Груша	250	0,75	-	26,0	222,5	0,1	30	-	35	35	20	5
	Итого		34,57	31,36	129,96	1152,05	114,83	45,15	60,08	173,76	478,02	261,82	13,05
	Итого в день		65,35	60,09	226,86	1860,5	115,25	84,51	147,89	388,59	888,61	344,4	17,03

7 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
121	Рагу из овощей	180	2,75	13,20	17,33	199,2	0,08	10,4	37,2	28,68	74,16	33,36	1,18
131	Кофе на молоке	200	1,40	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	Конфеты	25	1,2	4,5	17	175,9	-	-	-	-	-	-	-
	Банан	100	1,5	-	22,4	90	0,03	0,18	0,35	21	36,5	25,8	0,8
	Итого		5,35	19,7	79,13	581,1	0,13	10,58	37,63	83,68	155,66	66,16	1,98
	Обед												
13	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	0	37,37	27,61	15,16	0,51
108	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,6	66,65	27,0	1,09
136	Рыба тушёная в томатном соусе с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,0	0,13	4,36	0,01	67,74	310,0	77,70	1,25
104	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	49,30	115,46	37,0	1,34
174	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0	32,6	132,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,60
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Печенье	100	9,8	9,9	68,1	300	0,14	1,03	0,06	174,44	170	28,38	0,92
	Итого		39,71	35,03	185,81	1210,15	115,09	70,4	34,07	371,45	709,51	315,24	8,71
	Итого в день		45,06	54,73	264,94	1791,25	115,22	80,98	71,7	455,13	865,17	381,4	10,69

8 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
190	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	0,08	1,09	36,72	192,17	156,05	23,52	0,030
045	Чай с молоком	200	1,40	1,60	16,40	86,00	0,02	0	0,08	33,0	67,5	10,50	0,40
	Батон	50	4,2	3,7	24,1	125	0,14	1,03	0,06	75	82	11,2	0,1
	Яблоко	250	0,75	-	26	112,5	0,1	30	-	35	25	20	5
	Итого		12,59	11,4	86,2	482,14	0,34	31,12	36,86	335,14	330,55	65,22	5,53
	Обед												
11	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,20	0,02	25,00	0	41,6	30,60	14,2	0,58
17	Суп с рыбными консервами	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	45,30	176,53	47,35	1,26
274	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296,0	0,13	5,20	20,0	42,3	201,0	48,7	2,09
147	Сок фруктовый	200	1,0	-	27,5	112	0,8	25	-	28	20	16	4
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Пирожное сдобное	100	8,3	7,2	68,1	250	0,14	1,03	0,06	150	164	22,3	0,1
	Итого		44,7	37,74	155,82	1116,45	115,69	65,43	35,06	307,2	607,63	278,55	11,61
	Итого в день		57,29	49,14	242,02	1598,59	116,03	96,55	71,92	642,34	938,18	343,77	17,14

9 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
421	Макаронны запеченные с сыром	200	10,70	11,27	45,96	311,88	0,10	0,25	4,53	177,25	164,55	20,30	1,26
868	Компот из смеси сухофруктов	200/20	0,04	0	24,76	94,20	0,01	1,08	0	6,40	3,6	0	0,18
	Батон, сочник	50	9,8	9,9	48,1	300	0,14	1,03	0,06	174,44	170	28,38	0,92
	Груша	250	0,75	-	20,0	222,5	0,1	30	-	35	35	20	5
	Итого		21,29	21,17	138,82	928,58	0,35	32,36	4,59	393,09	373,15	68,68	7,36
Обед													
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0	35,15	40,97	20,90	1,33
206	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,3	2,03
608	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	43,75	166,38	32,13	1,50
679	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	17,3	278,0	90,0	5,26
959	Какао с молоком	200/20	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	0,01	122,0	90,0	14,0	0,56
	Хлеб ржаной	50	3,5	0,6	23,2	208	114,5	0,09	-	-	15,5	130	3
	Банан	100	1,5	-	22,4	90	0,03	0,18	0,35	21	36,5	25,8	0,8
	Итого		40,93	34,72	159,26	1207,86	115,16	17,03	29,13	277,28	714,53	348,13	14,48
	Итого в день		62,22	55,89	298,08	2136,44	115,51	49,39	33,72	670,37	1087,68	416,81	21,84

10 день

№	Приём пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)			Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
177	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,30	307,0	0,26	1,20	81,0	158,6	257,3	86,7	2,75
874	Кисель из смеси сухофруктов	200	0,20	0	32,6	132,0	0	0	0	18,0	4,29	0	0,60
	Батон	50	9.8	9,9	68.1	100	0.14	1.03	0.06	174.44	170	28.38	0.92
	Пряник	50	4.1	3.7	34,1	125	0.7	0.51	0.03	75	82	11,15	0.05
	Итого		24,54	24,71	176,1	664	1,1	2,74	81,09	426,04	513,59	126,23	4,32
Обед													
45	Винегрет овощной	100	1,39	6,18	8,44	94,80	0,06	10,25	0	23,2	44,97	20,75	0,85
197	Рассольник петербургский	250	2	5,11	16,93	121,75	0,10	7,54	0	24,95	63,3	26,40	0,94
694	Пюре картофельное	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	49,30	115,46	37,0	1,34
536	Сосиски отварные	100	10,40	20,0	21,2	224,0	0,04	0	0	24,0	159,0	20,0	1,8
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,0	22,4	116,0	0,02	0	0,08	34,0	45,0	7,0	0
	Хлеб ржаной	50	3.5	0.6	23.2	208	114,5	13	-	16	11	9	0.33
	Конфеты шоколадные	25	1.2	4.5	17	175.9	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		23,97	44,79	136,43	1123,45	114,9	55,01	34,08	171,45	438,73	120,15	5,26
	Итого в день		48,51	69,5	312,53	1787,45	116	57,75	115,17	597,49	952,32	246,38	9,58