

«СОГЛАСОВАНО»

и.о.Начальника ТО Управления
Роспотребнадзора по
Воронежской области в Лискинском,
Бобровском, Каменском, Каширском
и Острогожском районах»

Преснякова Е.В.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Комбинат
социального питания»

Зайченко Е. В.

2020 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания
учащихся общеобразовательных школ Лискинского муниципального района и г. Лиски
на 2020-2021 учебный год**

№ рецепту	Наименование блюд	Объем порций	белки, г на 100 г.	жиры, г. на 100 г.	угле- воды г. на 100г.	энерг. цен- ность, ккал. на 100 г.	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)				
		11-17 лет					A	C	B1	E	Ca	Fe	Mg	P	
		Первый день													
	Завтрак														
401	Оладьи с повидлом	150	2,41	8,74	54,55	373,92	0,02	2,45	0,12	2,3	71,4	1,82	36,57	105,6	
382	Какао с молоком	200	6,44	7,59	53,94	330,58	0,01	1,33	0,02	0,01	84	0,07	25,56	111,11	
338	Яблоки свежие	75	0,3	0,3	7,35	33,3		7,5	0,02	0,15	12,0	1,65	6,75	8,25	
	Обед														
67	Помидоры свежие в нарезке	50	3,41	10,81	29,26	257,42		18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	97,88	
101	Суп гороховый	250	4,39	4,69	33,57	222,54	0,004	5,86	0,07	0,05	21,04	0,57	17,17	153,44	
278	Биточки (мясо, птица)	100	16,38	15,39	32,29	336,82	0,01	0,8	0,05	0,5	9,03	1,99	27,5	174,0	
128	Овощное рагу	180	4,67	6,81	34,62	268,97	0,06	2,09	0,07	0,64	36,72	0,49	35,6	146,3	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52			0,04	0,52	9,2	0,44	13,2	34,8	
	Хлеб ржан/пшен.	50	4,8	4,09	69,12	238,98				2,2	34,0	2,3	41,0	137,94	
349	Компот из сухофрукт.	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,8	0,02	0,20	20,5	0,96	33,0	46,0	
	ИТОГО:		49,09	60,6	369,34	2337,2	12,60	39,72	0,45	6,15	464,39	10,72	258,5	1099,3	

		Второй день													
	<u>Завтрак</u>														
223	Запеканка творожная	150	18,89	16,88	47,65	436,3	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	43,5	210,3	
1	Бутерброд с маслом	30/10	6,49	13,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	85,2	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	4,29		39,49	235,3	0,08	9,2	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	71,2	
	<u>Обед</u>														
62	Салат витаминный	80	5,85	11,97	29,43	269,75		7,9	0,02	5,0	36,59	1,35	85,7	138,3	
87	Борщ со сметаной	250	5,03	5,55	24,62	189,45	0,01	9,87	0,03	0,57	25,9	0,31	97,5	142,9	
260	Рыба припущ.	100	17,35	14,3	23,64	313,56	0,003	0,36	0,03	0,57	19,08	1,78	32,8	185,2	
171	Картофель отварной	180	9,09	8,9	35,41	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	140,0	231,86	
	Хлеб ржан/пшен.	50	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	137,94	
359	Кисель витаминизиров.	200	0,56		41,93	212,3		5,0	0,01	0,01	8,0	5,0	9,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52			0,04	0,52	9,2	0,44	13,2	34,8	
			74,04	76,86	342,85	2480,4	0,303	37,98	0,41	19,36	322,62	19,74	474,5	1202,9	
	ИТОГО:														
		Третий день													
	<u>Завтрак</u>														
181	Каша манн.мол. со сл/м	200/10	5,84	8,93	46,07	269,97	0,13	0,45	0,04	0,01	91,99	0,27	16,39	100,6	
3	Бутерброд с сыром	30/30	10,28	18,48	48,4	387,2	0,19	0,53	0,23	2,3	209,38	1,75	24,73	183,17	
379	Кофейный напиток	200	1,33	5,48	66	273,2	0,01	1,47	0,01	0,01	6,84	2,4	29,33	132	
338	Бананы	75		0,38	15,75	7,88		7,5	0,03	0,3	6,0	0,45	31,5	21	
	<u>Обед</u>		3,72												
45	Салат из св. овощей	100	4,37	11,02	39,4	253,61		7,18	0,03	5,0	43,24	0,63	24,5	76,14	
94	Суп рисовый с картоф.	250	14,1	4,83	39,02	198,98	0,004	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56	
268	Котлета из курин.филе	100	6,03	9,66	40,4	286,97	0,10	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,55	
171	Макароны отварные	180	6,49	7,24	59,8	306,03	2,43	1,33	0,02	1,0	4,3	0,42	15,24	41,35	
	Хлеб ржан/пшен.	50	1,72	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0	
377	Компот из сухофрукт.	200	3,16	3,91	113,71	195,5		2,03		0,01	7,58	2,8	0,29	2,47	
	Хлеб пшеничный	40	56,6	0,4	0,84	93,52			0,04	0,52	9,2	0,44	13,2	34,8	
	ИТОГО:			74,83	517,03	2400,9	2,864	16,09	0,44	11,6	486,32	9,62	165,81	621,52	
		Четвертый день													

	<u>Завтрак</u>													
319	Макароны отварные	180	8,6	8,93	43,64	314,84	0,03		0,04	2,1	4,21	0,54	5,55	25,1
398	Сосиски отварные	80	20,7	26,81	22,85	441,46		4,3		0,57	16,3	0,9		102,1
	Хлеб пшеничный	60	12,4	7,48	75,96	446,61			0,16	2,2	26,0	1,6	34	66
713	Чай с сахаром	200	4,8	5,84	29,4	215,29	0,03	2,03		0,01	7,58	2,8	0,29	2,47
	<u>Обед</u>													
3/32	Суп картоф.с греч.круп													
	Овощи в нарезке	250	7,54	5,05	30,83	224,83	0,01	2,13	0,1	0,57	23,92	1,06	18,61	43,4
466	Тефтели (мясные)	80	6,33		23,33				9,14			2,3		
525	Рис припуц.	100	19,39	10,72	28,19	312,77	0,1	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,55
	Хлеб ржаной	180	6,85	7,93	30,53	246,86	0,06	2,09	0,07	0,1	36,72	0,49	15,56	54,67
651	Компот из свеж.ябл.	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Хлеб пшеничный	200	5,18		43,75	225,98		2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	
	ИТОГО:	40	3,16	0,4	0,84	93,52				0,01	9,12			
			91,95	78,04	369,38	2658,08	0,23	12,77	0,44	8,33	224,42	15,63	137,78	488,29

Седьмой день

	<u>Завтрак</u>													
2/16	Омлет натуральный	150	18,4	22,4	16,37	261,9	0,38		0,9	0,02	0,58	2,7	54,0	132
1	Бутерброд с маслом	30/10	6,49	13,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47
10/8	Сыр порционный	20	8,99	9,38		214,9		0,02		0,03	141,54	0,84	8,88	51,77
719	Кофейный напиток	200	3,89		49,25	272,9	0,01	0,9	0,01	0,01	72,0	0,05	9,0	92,71

	<u>Обед</u>													
65	Салат из отварн. свеклы	80												
144	Рассольник по ленингр.	250	4,44	10,97	22,75	247,35		4,8	5,0	9,03	1,35	2,35	21,52	37,0
364	Рыба запечн.с картоф	230	5,03	5,55	24,62	189,45	0,01	9,87	0,03	0,57	25,9	0,31	10,8	21,56
513	Хлеб пшеничн.	40	33,01	4,47	20,72	275,01	0,01		0,02	0,37	43,9	0,37	23,83	137,82
713	Сок фруктовый	200	3,16	0,4	0,84	93,52	2,43	1,3		1,0	4,3	0,42	15,24	41,35
	Хлеб ржан/пшен.	50	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	7,58	0,32	8,75	2,47
			6,49	5,28	64,23	229,44			0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0
	ИТОГО:		97,06	84,29	333,68	2496,8	3,11	17,25	6,26	15,54	370,99	9,87	201,87	587,15

Восьмой день

[illegible]

Завтрак														
109	Макароны с сыром	10/150	12,15	12,52	36,62	363,08	0,03	0,02	0,04	2,4	145,75	1,45	21,4	29,57
398	Колбаса отварная	80	21,63	27,72	15,9	313,7		4,3		0,57	16,3	0,9		102,1
	Хлеб пшеничный	80	9,73	12,22	25,98	358,21	0,09	0,05	0,08	2,3	67,84	0,91	15,85	66,18
713	Чай с сахаром	20	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	64,05	0,32	8,75	2,47
Обед														
130	Суп с рыбн. фрикад.	250	11,68	10,92	20,52	258,71	0,01	2,79	0,04	0,37	24,3	0,34	16,17	65,61
3/33	Салат из моркови	80	8,73	10,82	41,98	350,21	0,08	5,49	0,11	5,4	83,59	1,73	19,56	44,67
	Котлета запеч.в соусе	120	22,03	11,35	18,2	289,2	0,3	0,85	0,07	0,6	44,92	0,66	33,6	213,54
	Хлеб ржан/пшенич.	100	6,33	5,28	63,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Компот из сух.плодов	200	5,18		43,75	225,98		2,0	0,16	0,01	8,0	5,0	0,2	
	Каша гречневая	180												
	Хлеб ржан/пшен.	50	6,49	5,28	63,23									
	Хлеб пшенич.	40	3,16	0,4	0,84		2,43	1,3		0,16	0,22			
	ИТОГО:		99,75	95,85	305,67	2695,0	0,59	15,83	0,51	13,86	488,75	13,61	156,53	590,14