

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ "Лицей № 1 п. Первомайский"



«___» 20__ г.

О.И. Немцева

О.И. Немцева

**Примерное десятидневное меню 12-17 лет
МБОУ "Лицей № 1 п. Первомайский"
на 2020 - 2021 учебный год
(осеннее-зимний, весенне-летний период)**

Время нахождения 8.30 - 14.00
Время завтрака ;10,40;11,35; 12,20

дни		N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
					Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	1	2	3	4	5	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
					11-18 лет												
день 1(понедельник)	завтрак	181	каша жидкая молочная из манной крупы	250	6,80	12,00	48,00	330,60	0,09	1,30	0,00	0,00	152,20	141,50	23,10	0,56	
		209	яйца варёные	1	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
		382	какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	0,00	152,20	124,60	21,24	0,48	
		пр	хлеб ржано- пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
		пр	Хлеб пшеничный	40	3,15	0,40	19,32	23,52	0,04	0,00	0,00	0,52	0,20	34,80	13,20	0,44	
итого					21,27	20,98	104,93	627,68	0,26	2,88	124,40	0,88	335,80	420,10	72,34	3,72	
день 2 (вторник)	завтрак	290	птица или кролик тушёные в соусе	100	1,78	10,12	2,93	150,00	0,05	1,44	37,50	0,00	38,90	90,50	13,40	0,91	
		203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,40	6,00	35,29	224,80	0,06	0,00	0,00	2,60	6,48	49,60	28,18	1,46	
		376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,30	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28	
		пр	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
		пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
итого					5,47	0,86	54,08	620,28	0,08	0,30	0,00	0,88	29,50	80,00	24,60	1,96	
день 3(среда)	завтрак	173	каша вязкая молочная из овсяной крупы	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,20	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10	
		379	кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,80	90,00	14,00	0,13	
		пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
		пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
		338	плоды или ягоды свежие яблоки	150	0,60	0,60	16,30	70,50	0,05	16,60	0,00	0,00	26,60	18,30	15,00	3,60	
итого					15,26	8,11	108,28	564,82	0,37	19,98	52,00	1,74	392,40	500,90	131,80	7,51	
день 4(четверг)	завтрак	229	рыба тушёная в томатке с овощами	100	7,80	3,96	3,04	98,90	0,04	2,98	4,65	1,48	31,26	129,70	28,80	0,68	

		53	рис отварной с овощами	200	4,40	7,32	33,80	251,30	0,04	2,65	4,80	0,00	8,60	82,60	30,48	0,84
		377	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
итого					17,67	12,14	90,92	595,68	0,16	5,66	9,45	2,36	69,36	292,30	83,88	3,48
день 5 (пятница)	завтрак	171	каша рассыпчатая гречневая	200	11,10	11,90	49,80	350,00	0,25	0,00	50,00	0,00	32,90	262,90	175,60	5,86
		260	гуляш	100	14,55	16,79	2,89	211,00	0,03	0,92	0,00	0,56	21,81	154,10	22,03	3,06
		376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	11,40	0,28
		пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,05	24,15	116,90	0,05	0,00	0,00	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
итого					31,91	29,20	111,60	839,86	0,37	0,95	50,00	1,57	86,51	505,70	235,53	10,99
день 6 (понедельник)	завтрак	175	каша вязкая молочная из риса и пшена	250	6,90	12,70	49,30	340,90	0,11	1,09	62,30	0,50	151,90	178,10	42,30	0,95
		382	какао с молоком	200	4,00	3,54	17,57	118,60	0,06	1,58	24,40	0,00	152,20	124,60	21,34	0,48
		ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
итого					16,30	17,08	105,95	644,98	0,25	2,67	86,70	1,38	322,50	379,90	86,84	3,11
день 7(вторник)	завтрак	174	каша вязкая молочная из ячневой крупы	250	10,38	16,40	59,51	427,00	0,44	1,20	68,50	0,00	187,40	293,72	88,52	2,20
		209	яйца варёные	1	5,08	4,60	0,29	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
		ПР	хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
		ПР	Хлеб ржано -пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
итого		ПР			20,93	21,86	113,88	735,48	0,55	1,23	168,50	0,88	238,90	450,52	117,92	5,16
день 8(среда)	завтрак	203	макаронные изделия отварные с маслом	200	7,40	6,00	35,29	224,80	0,06	0,00	0,00	2,60	6,48	49,60	28,18	1,46
		279	тефтели 2-й вариант	110	10,25	11,39	12,98	195,20	0,06	0,56	33,00	0,00	32,51	83,13	22,61	0,92
		376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
		ПРХ	Хлеб пшеничный	40	3,10	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		338	Фрукты или ягоды свежие яблоки	150	0,60	0,60	16,30	70,50	0,05	16,60	0,00	0,00	26,60	18,30	15,00	3,60
итого					21,42	18,41	98,89	644,02	0,21	17,19	33,00	3,12	85,89	188,63	80,39	6,70
день 9(четверг)	завтрак	182	каша жидкая молочная из пшеничной крупы	275	5,60	6,80	33,60	218,00	0,16	0,00	0,00	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
		379	кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,06	1,58	24,40	0,00	152,20	124,60	21,34	0,48
		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		ПП	хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
итого					14,60	10,31	101,88	558,68	0,30	1,58	24,40	2,48	198,60	313,80	86,54	3,56
день 10(пятница)	завтрак	244	плов из отварной говядины	200	20,04	19,10	32,50	396,00	0,05	0,34	0,00	0,00	28,90	207,50	42,60	2,80
		376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
		ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
		ПР	Хлеб ржано- пшеничный	30	1,10	0,21	9,87	93,45	0,02	0,00	0,00	0,18	4,59	21,10	4,99	0,61
итого					24,37	19,73	76,69	642,97	0,11	0,37	0,00	0,70	53,79	266,20	62,19	4,13