

«СОГЛАСОВАНО»

и.о.Начальника ТО Управления  
Роспотребнадзора по  
Воронежской области в Лискинском,  
Боровском, 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 блюда	Объем порций 11-17 лет	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)							
							A	C	B1	E	Ca	Fe	Mg	P	A	Ca	Fe	Mg	P
Первый день																			
401	Завтрак 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					
67	Обед 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					



3/37	<u>Завтрак</u> Икра кабачковая Яйцо отварное Булка сладкая Чай с сахаром	100 1 80 200	5,74 12,84 7,92 4,29	12,3 8 9,9 5,02	20,14 13,34 21,65 39,49	250,8 191,3 295,3 184,52	0,35 0,09 0,08 0,08	7,0 0,05 0,33	0,02 0,07 0,08 0,01	0,1 0,02 2,3 0,01	41,0 55,0 67,84 7,58	0,7 2,7 0,91 0,32	15,0 54,0 15,85 8,75	37,0 192 66,18 2,47
162	<u>Обед</u> Щи из свежей капусты	250	6,68	3,64	19,49	174,14	0,01	2,13	0,1	0,57	23,92	1,06	18,61	43,4
340	Плов из птицы	230	13,29	8,36	18,33	238,51	0,01	4,32	0,01	0,37	38,58	0,74	17,65	137,82
537	Салат из свеж.капусты	70	11,14	10,74	18,23	250,93	0,02	3,4	0,04	5,3	56,87	1,24	12,01	0,04
644	Компот из свеж.яблок	200	3,1	5,28	24,61	184,3	0,08	0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,40	1,07
	Хлеб ржан./пшен	50	6,49	0,4	64,23	229,44			2,2	2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52			0,04	0,52	9,2	0,44	13,2	34,8
	<b>ИТОГО:</b>		71,49	63,24	239,51	1999,24	0,64	17,63	0,34	10,88	345,29	10,31	194,27	545,98

		Пятый день												
		Шестой день												
725	<u>Завтрак</u> Сочник с творогом Какао с молоком	100 200	23,93 6,44	15,72 7,59	51,35 53,94	455,2 254,12	0,08 0,01	1,31 0,7	0,12 0,01	2,61 0,01	152,56 84,0	3,36 0,07	39,14 8,0	59,71 92,71
164	<u>Обед</u> Огурец консервиров.	50	6,33	23,33	182,6			9,14	0,04	0,1	16,42	0,74	6,6	14,03
502	Суп с макарон.изд. Печень по-строганов. Картофельное пюре Хлеб ржан./пшен. Кисель из ягод Хлеб пшеничный <b>ИТОГО:</b>	250 100 180 100 200 40	14,72 16,58 6,49 6,33 3,16 80,81	9,02 10,53 5,28 0,1 0,4 48,24	50,24 28,65 64,23 42,83 0,84 314,57	361,2 273,53 229,44 215,2 93,52 1971,29	0,03 0,02	3,86 2,9	0,13 0,06	1,07 1,0 2,2	28,86 14,5 34,0	2,79 1,64 2,3	35,27 22,2 41,0	177,6 54,8 66,0

519	Завтрак	Макаронны отварные	180	8,6	8,93	43,64	314,84	0,03	4,3	0,04	2,1	4,21	0,54	5,55	25,1
398		Сосиски отварные	80	20,7	26,81	22,85	441,46				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
3/32	Обед	Суп картоф.с греч.круп	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		Овощи в нарезке	80	6,33		23,33				9,14			2,3		
525		Тефтели (мясные)	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
		Рис припуш.	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		Хлеб ржаной	100	6,49	5,28	64,23	229,44				2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
		Компот из свеж.ябл.	200	5,18		43,75	225,98				0,01	8,0	5,0	0,2	
		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52		2,0	0,01	0,01	9,12			
		ИТОГО:		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

2/16	Завтрак	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	0,02		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
65	Обед	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	1,3	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			1,0	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
		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

122	<u>Завтрак</u> Каша рисовая молочная	200	10,61	12,8	59,64	449,5	0,13	0,4	0,01	0,01	91,99	0,27	16,39	95,6
173	Пирожок с повидлом	80	10,41	10,68	76,66	404,3	0,07	0,84	0,08	2,3	39,9	1,12	13,28	66,18
	Чай сладкий с лимоном	200	4,02	1,03	35,89	228,81		2,03	0,01	0,01	7,58	2,8	0,29	2,47
	<u>Обед</u>													
170	Салат витамин.	80	4,41	7,13	30,74	206,9		14,2	0,5	0,5	18,8	0,75	16,99	33,57
470	Суп картоф.с рисов.кр	250	12,41	6,46	53,44	382,94		5,86	0,07	0,57	21,07	0,57	17,17	79,21
513	Котлеты (мясо, птица)	100	15,35	10,66	36,74	320,28	0,1	0,22	0,06	0,57	67,69	0,94	22,57	128,5
644	Макарон.издел.	180	9,09	4,02	35,41	279	0,02	4,34	0,14	6,6	11,09	2,61	68,34	121,05
	Компот из сухофруктов	200	3,1		24,61	184,3		0,4	0,01	0,01	20,5	0,34	11,4	1,07
	Хлеб ржан/пшен.	50	6,49	5,28	64,23	229,44		1,3	0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	2,43				4,3		15,42	
	ИТОГО:		75,89	53,18	417,36	2685,47	0,32	28,29	1,03	12,77	304,62	11,0	200,43	593,65

Девятый день

107	<u>Завтрак</u> Сырники твор. со сг/м	180	15,27	25,82	33,59	307,07	0,08	1,28	0,04	2,1	132,54	2,36	21,14	19,73
1	Булка с маслом	30/10	6,49	18,98	36,45	315,3	0,19	0,03	0,13	2,3	47,84	0,91	15,85	4,47
725	Какао с молоком	200	6,44	7,59	53,94	254,12	0,01	0,7	0,01	0,01	84	0,07	8,0	92,71
	<u>Обед</u>													
75	Помидор в нарезке	80	5,33	18,88	27,25	269,58		18,14	0,04	0,1	20,7	0,74	16,60	27,7
154	Борщ со сметан.	250	5,87	12,71	29,93	226,93	0,004	3,65	0,05	0,5	21,3	0,44	13,09	21,56
442	Жаркое по домашн.	230	77,33	21,06	47,2	432,13	0,16	2,31	0,15	0,67	92,69	0,94	22,57	108,67
	Кисель из ягод	200	6,33	0,1	42,83	215,2		2,0	0,01	0,01	8,0	5,0	0,2	15,0
	Хлеб ржан/пшен.	50	6,49	5,28	63,23	229,44		1,3	0,16	2,2	26,0	1,6	34,0	66,0
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	0,84	93,52	2,43				4,3		15,42	
	ИТОГО:		74,9	136,35	334,42	2249,77	0,444	28,11	0,59	7,89	433,07	12,06	131,45	355,84

Десятый день

	Завтрак													
109	Макаронны 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	0,09	4,3	0,08	0,57	16,3	0,9	15,85	102,1
713	Хлеб пшеничный	80	9,73	12,22	25,98	358,21	0,08	0,05	0,01	2,3	67,84	0,91	8,75	66,18
	Чай с сахаром	20	4,29	5,02	39,49	184,52	0,08	0,33	0,01	0,01	64,05	0,32		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	Салаг 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		2,0	0,16	2,2	34,0	2,3	41,0	66,0
	Компот из сух.плодов	200	5,18		43,75	225,98				0,01	8,0	5,0	0,2	
180	Каша гречневая													
50	Хлеб ржан/пшен.		6,49	5,28	63,23					0,22				
40	Хлеб пшенич.		3,16	0,4	0,84		2,43	1,3	0,16			4,3	15,42	
	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