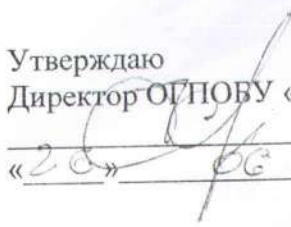


Утверждаю
Директор ОГПОБУ «Многопрофильный лицей»


_____ А.Г. Королёв
«20» _____ 2023 г.

Согласовано: Начальник ТО
Управления Федеральной службы по надзору
в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по ЕАО по
Октябрьскому и Ленинскому районам

_____ А.Л. Былков
« _____ » _____ 2023 г.

**Примерное десятидневное меню
для организации питания
обучающихся ОГПОБУ «Многопрофильный лицей»**

Номер	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (гр).(мл)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День1 Завтрак	Каша гречневая	150	7,61	8,18	40,82	267,29	0,02	9	0	3,62	33,75	39,11	20,1	1,25
	Чай с сахаров и аскорбинкой	200	0,4	0	31,5	60	0,06	19,6	7,5	1,28	153,7	46,14	20,99	0,73
	Хлеб пшеничный с сыром пл.	75/19	7,4	16,2	49	122,1	0,05	1,47	9	0,4	13,81	133,32	18,52	1,94
Обед	Суп гороховый с курицей	250-300	9,25	7,25	5,75	315	0,08	0	13,5	0,79	15,55	45,44	8,32	0,85
	Плов с курицей	150-200	23,38	31,25	19,61	351,25	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
	Салат вит.с раст.маслом	100	1,05	15,14	10,37	183,19	0,04	0,06	1,5	0,86	19,21	34,4	5,46	0,36
	Компот из с/ф	200	0,1	0	39,7	289	0,02	0	0	0,34	4,7	16,8	2,6	0,24
	Хлеб пшеничный с сыром пл.	113	4,9	2,8	36,4	180	0,04	0	0	0,36	100	100	10	1,24
	Ужин	Рагу овощное	200	9,6	10,6	14,2	261	0,33	8,5	2,01	1,32	30,5	116,98	24,15
Полдник	Чай с сахаром	200	0,4	0	19	60	0,11	3,43	7,5	1,75	64,22	77,68	13,18	1,06
	Хлеб пшеничный	75	4,9	2,8	36,4	180	0,05	1,08	42	0,15	18,79	120,74	14,25	1,29
	Йогурт питьевой	200	3	1,5	13	77,5	0,07	12,6	13,1	1,99	54,47	97,91	32,58	0,05
	Булочка "Детская"	100	7,84	3,52	58,88	295,18	0,15	0	0	0,15	0,48	0	0	0,48

День 2 Завтрак	Каша молочная с рисом и маслом сливочным	200-250	9,2	4,2	26,4	296	0,01	1,08	2,01	1,99	30,5	116,98	24,15	1
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	31,5	60	0,09	12,6	7,5	1,32	18,79	77,68	14,25	1,29
	Хлеб пшеничный	75	4,9	2,8	36,4	180	0,34	0	42	1,75	54,47	120,74	13,18	1,06
Обед	Свекольник на курин.бульоне	250-300	10	12,5	2,5	175	0,02	0	0	0	9,4	0	32,58	1,18
	Пюре картофельное	150	2,69	17,1	18,08	236,81	0,05	8,91	0	0,68	50	33,6	0	0,05
	Печень говяжья тушеная	80	13,36	6,24	6	133,6	0,02	13,9	0	0,18	64,22	50	5,2	0,48
	Салат из капусты с раст.маслом	100	1,64	10,08	9,63	136,84	0,02	0	7,51	3,18	18,23	51,68	5	0,62
	Кисель фруктово ягодный	200	0,62	0,06	18,24	154,66	0,03	52	37,5	2,06	153,4	127,68	20,05	0,82
	Хлеб пшеничный	113	4,9	2,8	36,4	180	0,13	12,7	0,04	1,33	40,1	159,31	34,74	2,11
Ужин	Макароны отварные	150	8,18	10,61	48,23	321,01	0,06	0	4,01	0,51	11,8	11,68	4,72	1,86
	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,08	16,4	0	0,34	22,26	37,34	28,28	0,54
	Чай с сахаром	200	0,4	0	19	60	0	9,35	0	0,18	4,7	16,8	7,07	0,5

	Хлеб пшеничный	75	4,9	2,8	36,4	180	0,06	0,47	0	0,34	50	50	2,6	0,24
Полдник	Кефир кисломолочный	200	2,8	1	4	40	0,02	0	8	6,74	91,11	23,54	5	0,62
	Кекс столовый	50	3,55	10,5	25,65	211,3	0,02	1,2	19,5	1,78	119,8	150,63	2,6	0,92
День 3														
Завтрак	Пудинг манный	200-250	13,7	16,4	75,4	456	0,03	16,4	0	6,74	91,11	23,54	20,1	1,25
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	19	60	0,12	9,35	8	1,78	119,8	150,63	20,99	0,73
	Хлеб со слив.маслом	75/20	6	10,2	10,2	147	0,06	0,47	19,5	0,39	104,8	161,56	18,52	1,94
Обед	Суп картоф.с рыбной консервой	250-300	13,6	17,6	3,5	275	0,08	0	1	0,79	15,55	45,44	0	0,85
	Рагу овощное	150	2,85	3,45	16,35	107,85	0	1,2	13,5	0,06	12,62	11,9	5,462,6	0,05
	Салат мясной	100	9,8	14,3	17,9	216	0,06	0,11	0	0,52	32,11	51,71	10	0,36
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	31,5	60	0,02	0	8,64	0,34	4,7	16,8	8,32	0,24
	Хлеб пшеничный	113	4,9	2,8	36,5	180	0,02	0	0	0,18	50	50	10	1,24
Ужин	Картофельное пюре	150	2,69	17,16	18,08	236,81	0,11	8,8	0	5,37	21,16	37,39	24	1
	Печень говяжья тушеная	80	13,36	6,24	6	133,6	0,06	9,28	0	1,32	70,7	76,5	15	1,06
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	19	60	0,03	0	7,51	0,36	11,45	163,08	13,18	1,29
	Хлеб пшеничный	75	4,6	2,8	29,8	180	0,02	9	37,5	3,62	18,23	51,68	14,25	1,18
Полдник	Шоколад	0,1	6	31	57	529	0,06	19,6	0,04	1,28	40,1	137,68	0	0,05
	Напиток витаминный	200	0,46	0,15	29,11	125	0,05	1,47	4,01	0,4	11,8	159,31	5,2	0,48
День 4														
Завтрак	Яйцо свар.в крутую	2	2,54	2,3	0,14	31,4	0,11	8,5	2,01	1,99	1,99	39,11	24,15	1
	Сарделька отварная	100	10,1	25,6	1,9	332	0,05	3,43	7,5	1,32	1,2	46,14	13,18	1,06
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	1,9	60	0,07	1,08	42	1,75	1,75	133,32	14,25	1,29
	Хлеб пшеничный	75	4,6	2,8	29,8	180	0,15	12,6	13,1	0,15	0,15	45,44	32,58	1,18
	Сыр плавленый	20	8,79	6,1	12,83	168,5	0	0	2,3	0	4,8	0	5,2	1,25
Обед	Рассольник Ленинградский	250	2,36	5,68	13,4	113,35	0,04	0	0	0,68	0,32	116,98	5	0,36
	Капуста тушеная	150	2,7	2,1	21,9	117,3	0,02	0	0	0,18	0,48	77,68	20,05	0,24
	Котлета рубленая из мяса	100	12,2	9,6	11,3	180,4	0,1	8,91	7,51	3,18	9,4	12,74	34,74	1
	Сок фруктовый	200	2	0,2	20,2	92	0,09	13,9	37,5	2,06	50	97,91	26,28	1,06
	Хлеб пшеничный	113	4,9	2,8	36,4	180	0,34	0	0,04	1,33	18,23	0	4,72	1,29
Ужин	Каша гречневая	150	7,61	8,18	40,82	267,29	0,02	52	4,01	0,34	13,38	33,6	2,6	0,82
	Гуляш из мяса птицы	100	12,4	4	3,4	99,2	0,05	12,7	0	0,51	40,1	50	5	2,11

	чай С Сахаром	200	0,4	0	19	60	0,02	0	0	0,34	11,8	51,68	7,07	1,86	
	Хлеб пшеничный	75	4,6	2,8	29,8	180	0,02	0	0	0,18	22,26	135,23	8,37	0,62	
Полдник	Яблоко	0,1	0,3	0,2	14	52	0,02	0	8	6,74	4,7	7,07	5	0,62	
День 5															
Завтрак	Запеканка вермиш. На маргарине	200	8,18	10,61	48,23	321,01	1,36	8,09	0,04	6,25	20,1	1,25	0,02	9	
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	19	60	3,08	3,06	0,06	4,05	20,99	0,73	0,06	19,56	
	Хлеб пшеничный	75	1,5	0,58	10,28	52,4	14,4	1,6	0,11	5,7	18,52	1,94	0,05	1,47	
Обед	Борщ с капустой и картофелем	250	2,71	4,38	10,58	95,25	8,18	10,6	0,02	1,15	8,32	0,05	0,08	0,06	
	Перловка отварная	150	4,91	6,9	52,93	293,36	0	0	0	0	0	0,85	0	8,5	
	Печень тушеная	50	13,36	6,24	6	133,6	3,55	2,45	0,03	1,75	5,46	0,05	0,05	3,43	
	Салат из св.огурцов с раст.маслом	100	0,7	12,08	2,2	120,2	1,5	3	0,01	0	2,6	0,36	0,4	1,08	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	18,59	147,5	2,24	0,58	0,01	4	10	0,24	0,02	12,61	
	Хлеб пшеничный	113	1,5	0,58	10,28	52,4	4,4	0,44	0,1	9,25	24,15	1,24	0,04	0	
Ужин	Жаркое с окорочком	150	22,9	16,4	11,2	339	4,26	5,76	0,07	3,79	13,18	1	0,11	8,91	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	19	60	13,4	6,15	0,1	3,6	14,25	1,06	0,05	13,86	
	Хлеб пшеничный	75	1,5	0,58	10,28	52,4	2,69	9,8	0,14	8,93	32,58	1,29	0,07	52	
полдник	Молоко сгущеное	0,1	5	8,5	56	320,5	0	0	0,01	2	5,2	1,18	0,15	14,26	
	Ватрушка с джемом	50	3,55	2,45	29,75	155,25	3	1,16	0,06	4,33	5	0,05	0	9,35	
День 6															
Завтрак	Творожная масса	150	6	34,5	28,2	447	0,02	9	0	1,25	0,04	6,25	1,25	20,1	
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	19	60	0,06	19,6	7,5	0,73	0,06	4,05	0,73	20,99	
	Хлеб со сливочным маслом	75/20	6	10,2	10,2	662	0,05	1,47	9	1,9	0,11	5,27	1,94	18,52	
Обед	Суп картофельный с клецками	250-300	8,4	7,2	8,5	203	0,08	1,47	13,5	0,85	0,02	1,15	0,85	8,3	
	Каша гречневая	150	7,61	8,18	40,82	267,29	0,04	0	0	0,36	0	0	0,05	3,62	
	Тефтели рыбные	120	13,92	6,24	17,76	182,88	0,02	0	1,5	0,24	0,03	1,75	0,36	0,4	
	Соус томатный	30	0,48	0,81	1,89	16,77	0,4	0	0	1,24	0,01	0	0,24	0,79	
	Винегрет	100	1,6	10,19	9,1	134,87	0,11	0,06	2,01	1	0,1	4	1,24	0,7	
	Чай с сахаром	200	0,4	0	19	60	0,05	8,5	7,5	1,06	0,07	9,25	1	0,86	
	Хлеб пшеничный	113	1,5	0,58	10,28	52,4	0,07	3,43	42	1,29	0,14	3,79	1,06	0,36	
	Ужин	Азу с говядиной	150	14,2	1,2	5,6	0	0,1	1,08	13	0,82	0,06	9,25	1,29	1,99
Кисель абрикосовый		200	0	0	36,36	144,32	0,09	8,91	0	2,11	0,1	3,79	1,18	1,32	

	Хлеб пшеничный	113	1,5	0,58	10,28	624	2,69	0	14,3	0,14	1,15	7,51	1,86	0,34
Полдник	Чудо напиток	200	2,6	2	9,2	275	0,1	8,91	0	3,18	50	50	20,05	0,62
	шоколад	100	6	31	57	529	0,09	13,9	7,51	2,06	18,23	51,68	37,47	0,82
							0,34	0	37,5	1,33	153,4	127,68	26,28	2,11
День 9														
Завтрак	Каша м олочная Дружба	215	42,79	39,93	216,65	338	0	2,45	0,1	0,03	4	0,05	24,15	1,99
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	18,59	147,5	3,55	0,58	0,09	0,01	3,6	0,02	13,18	1,75
	Хлеб пшеничный	75	4,6	2,8	29,8	180	1,5	0,44	3,01	0,01	8,93	0,05	14,25	0,68
	Сыр плавленый	19	8,79	6,1	15,83	198,5	2,24	5,76	1,75	1,75	4,33	0,12	5,2	0,18
Обед	Суп-пюре из картофеля	250	6,6	5,75	197,3	296	0,1	8,91	0	3,18	50	50	20,05	0,62
	Азу с говядиной	150	14,2	1,2	5,6	90	0,09	13,9	7,51	2,06	18,23	51,68	37,47	0,82
	Салат из моркови	100	1,81	7,44	11,8	121,79	0,34	0	37,5	1,33	153,4	127,68	26,28	2,11
	Чай с сахаром	200	0,4	0	19	60	0,09	13,9	7,51	2,06	18,23	51,68	37,47	0,82
	Хлеб пшеничный	113	4,6	2,8	29,8	180	0,34	0	37,5	1,33	153,4	127,68	26,28	2,11
Ужин	Омлет натуральный с сыром	150	15,2	19,4	4,9	326	0,15	12,6	13,1	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18
	Молоко пастеризованное	200	6,5	6,2	15,9	146,4	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
	Хлеб Пшеничный	75	4,6	2,8	29,8	180	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
Полдник	Икра кабачковая	100	1	40	6,2	330	0,06	19,6	1,28	154	46,14	20,99	0,73	0,06
	Сок фруктовый	200	0	0	10	170	0,05	1,47	0,4	13,8	133,3	18,52	1,94	0,11
День 10														
Завтрак	Лапшевик с творогом	150	5,2	4,6	17,1	132,5	3,55	0,58	0,09	0,01	3,6	0,02	13,18	1,75
	С соусом молочным	50				60	0,05	1,47	0,4	13,8	133,3	18,52	1,94	0,11
	Чай с сахаром и аскорбинкой	200	0,4	0	31,5									
Обед	Щи со свеж. кап. с гов. тушеной	250/20	4,6	6,4	16,4	142,08	0,05	3,43	7,5	1,32	64,22	77,68	13,18	1,06
	Пельмени с говядиной	150	23,84	38,11	50,9	531,5	0,07	1,08	42	1,75	18,76	120,74	14,25	1,29
	Салат из свеклы и зел. горошка	100	1,59	10,1	8,13	129,6	0,15	12,6	13,1	0,15	54,47	97,91	32,58	1,18
	Чай с сахаом	200	0,4	0	31,5	60	0	0	0	0	0,48	0	0	0,05
	Хлеб пшеничный	113	1,5	0,58	10,28	52,4	0,04	0	0	0,68	9,4	33,6	5,2	0,48
Ужин	Перловка отварная	150	4,91	6,9	52,93	293,36	0,06	9,28	0	1,32	70,7	76,5	15	1,06
	Печень тушеная в соусе	50	13,36	6,24	6	13,6	0,03	0	7,51	0,36	11,45	163,08	13,18	1,29
	Сок фруктовый	200	0	0	15,98	63,84	0,02	9	37,5	3,62	18,23	51,68	14,25	1,18

Полдник	Молоко пастеризованное	200	3	3,2	4,7	120	0,09	13,9	7,51	2,06	18,23	51,68	37,47	0,82
	Булочка любимая	50	5,65	4	27,1	167	0,34	0	37,5	1,33	153,4	127,68	26,28	2,11