

СОГЛАСОВАНО
Начальник центрального ТО
Роспотребнадзора по Саратовской области

_____ С.Д. Кириллов
« ____ » _____ 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Татищевский лицей»
_____ С.А. Киселева
« ____ » _____ 2017 г.

**Примерное 12-дневное меню
МОУ «Татищевский лицей»**

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции гр		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
				Б	Ж	У	
	1 день	7-10 лет	12 -17 лет				
	ЗАВТРАК						
173	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	250/10	7,76	17,06	36,56	310,03
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Итого:			18,51	18,09	124,51	662,58
	ОБЕД						
88	Щи с мясом курицы	250/30	300/35	20,93	10,27	11,65	243,0
202	Макароны отварные с маслом	180/6	200/7	5,92	5,26	44,9	257,55
243	Сосиска отварная	100	100	6,43	19,28	0,192	145,084
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
422	Булочка ванильная	80	80	6,27	7,15	48,8	292,4
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84

Итого:				53,53	40,51	222,44	1485,44
2 день							
ЗАВТРАК							
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	3,96	5,04	28,54	187,14
443	Гуляш из мяса курицы	60/40	100/60	26,7	10,7	8,7	230,7
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:				41,41	16,77	125,19	770,39
ОБЕД							
103	Суп вермишелевый с мясом курицы	250/30	300/35	2,09	4,06	23,67	143,6
259	Жаркое по-домашнему	150/40	200/50	25,94	29,18	34,85	513,94
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
406	Пирожок с капустой	80	80	5,84	7,86	43,06	270,23
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
Итого:				51,17	53,03	221,0	1604,35
3 день							
ЗАВТРАК							
173	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	8,7	13,25	32,88	272,63
377	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:				19,45	14,28	120,83	625,18
ОБЕД							
102	Суп гороховый с мясом курицы	250/30	300/35	5,27	3,02	23,16	147,06
291	Плов с мясом	100/40	200/50	36,91	13,26	50,18	481,0

651	Кисель	200/10	200/10	1,36	-	29,09	116,19
424	Булочка домашняя с сахаром	80	80	6,27	7,15	48,8	292,4
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Итого:			65,88	29,21	250,69	1552,19
	4 день						
	ЗАВТРАК						
301	Макароны отварные с сыром	180/6	200/7	6,57	6,2	49,89	282,37
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
651	Кисель	200/10	200/10	1,36	-	29,09	116,19
	Итого:			18,68	7,23	154,08	698,4
	ОБЕД						
82	Борщ на мясном бульоне	250	300	2,84	3,96	24,11	148,7
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	3,96	5,04	28,54	187,14
438	Мясо тушеное	60/40	100/60	26,7	10,7	8,7	230,7
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
461	Пирожок с картошкой	80	80	5,84	7,86	43,06	270,23
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
	Итого:			56,21	39,39	227,51	1520,92
	5 день						
	ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба»	200	250	7,41	13,15	43,55	289,1
1	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	2,84	12,29	19,33	145,42
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71

Итого:				10,25	25,44	75,73	487,23
ОБЕД							
101	Суп рисовый на мясном бульоне	250	300	2,01	4,11	25,14	157,86
143	Рагу овощное с мясом	150/40	200/80	3,46	6,34	13,75	125,23
410	Ватрушка с творогом	75	75	9,62	4,16	36,46	226,89
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
376	Напиток «Каркаде» с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
Итого				32,07	26,54	190,11	1153,56
6 день							
ЗАВТРАК							
202	Макароны отварные с маслом	180/6	200/7	5,92	5,26	44,9	257,55
243	Сосиска отварная	50	50	4,02	12,05	0,12	91,24
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
Итого:				20,69	18,34	132,97	701,34
ОБЕД							
96	Рассольник на мясном бульоне	250	300	2,09	4,06	23,67	143,6
312	Картофельное пюре со сливочным маслом	200/5	230/7	4,53	6,95	45,06	265,01
443	Гуляш из мяса курицы	60/40	100/60	26,7	10,7	8,7	230,7
	Пряник	50	50	6,26	7,13	14,23	85,66
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
651	Кисель	200/10	200/10	1,36	-	29,09	116,19
Итого:				57,01	34,62	220,21	1356,7

7 день							
ЗАВТРАК							
143	Рагу овощное с мясом	150/40	200/80	3,46	6,34	13,75	125,23
376	Напиток «Каркаде» с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:				14,21	7,37	101,7	477,78
ОБЕД							
169	Суп картофельный с рыбными консерв	250	300	6,36	7,8	30,36	180,36
304	Рис отварной	180	200	27,15	6,94	47,33	276,1
558	Овощной соус	70	100	1,38	3,9	6,18	62,0
243	Сосиска отварная	50	50	4,02	12,05	0,12	91,24
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
422	Булочка ванильная	80	80	6,27	7,15	48,8	292,4
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
Итого:				62,05	49,67	255,89	1586,25
8 день							
ЗАВТРАК							
173	Каша рисовая молочная с маслом	200/5	250/5	8,7	13,25	32,88	272,63
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
651	Кисель	200/10	200/10	1,36	-	29,09	116,19
Итого:				20,81	14,28	137,07	688,66
ОБЕД							
101	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	250	300	2,01	4,11	25,14	157,86

199	Гороховое пюре	180	200	14,14	8,32	45,79	323,3
239	Котлета рыбная	100	100	25,72	6,13	11,87	211,6
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
406	Пирожок с капустой	80	80	5,84	7,86	43,06	270,23
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
Итого:				64,69	38,35	240,62	1606,57
9день							
ЗАВТРАК							
181	Суп молочный вермишелевый	200/10/10	300/10/10	11,91	12,36	52,7	369,26
1	Бутерброд с маслом	40/10	40/15	2,84	12,29	19,33	145,42
377	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
Итого:				14,75	24,65	84,88	567,39
ОБЕД							
102	Суп гороховый на мясном бульоне	250	300	5,27	3,02	23,16	147,06
259	Жаркое по-домашнему	150/40	200/50	25,94	29,18	34,85	513,94
424	Булочка домашняя с сахаром	80	80	6,27	7,15	48,8	292,4
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
Итого:				53,87	45,13	223,78	1554,65
10день							
ЗАВТРАК							
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	3,96	5,04	28,54	187,14

558	Овощной соус	70	100	1,38	3,9	6,18	62,0
382	Какао с сахаром на молоке	210/15	210/15	3,96	4,17	24,0	138,6
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Итого:			20,05	14,14	133,82	687,58
	ОБЕД						
88	Щи на мясном бульоне	250	300	20,93	10,27	11,65	243,0
202	Макароны отварные с маслом	180/6	200/7	5,92	5,26	44,9	257,55
443	Гуляш из мяса курицы	60/40	100/60	26,7	10,7	8,7	230,7
461	Пирожок с картошкой	80	80	5,84	7,86	43,06	270,23
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
651	Кисель	200/10	200/10	1,36	-	29,09	116,19
	Итого:			77,73	46,02	239,31	1708,54
11 день							
	ЗАВТРАК						
175	Каша молочная «Дружба»	200	250	7,41	13,15	43,55	289,1
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
	Итого:			18,16	14,18	131,15	641,65
	ОБЕД						
101	Суп рисовый на мясном бульоне	250	300	2,01	4,11	25,14	157,86
143	Рагу овощное с мясом	150/40	200/80	3,46	6,34	13,75	125,23
410	Ватрушка с творогом	75	75	9,62	4,16	36,46	226,89
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84

376	Напиток «Каркаде» с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
Итого				32,07	26,54	190,11	1153,56
12 день							
ЗАВТРАК							
202	Макароны отварные с маслом	180/6	200/7	5,92	5,26	44,9	257,55
243	Сосиска отварная	50	50	4,02	12,05	0,12	91,24
376	Чай с сахаром	200/10	200/10	-	-	12,85	52,71
	Хлеб пшеничный	40	40	10,75	1,03	75,1	299,84
Итого:				20,69	18,34	132,97	701,34
ОБЕД							
82	Борщ на мясном бульоне	250	300	2,84	3,96	24,11	148,7
303	Каша гречневая рассыпчатая	180	200	3,96	5,04	28,54	187,14
438	Мясо тушеное	60/40	100/60	26,7	10,7	8,7	230,7
	Пряник	50	50	6,26	7,13	14,23	85,66
	Хлеб пшеничный	110	110	10,75	1,03	75,01	299,84
	Хлеб ржаной	50	100	4,66	0,72	20,2	161,8
349	Компот из с/ф	200/10	200/10	0,32	-	17,51	85,71
Итого:				57,06	38,76	195,0	1328,78