

Согласовано:  
 Начальник территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора по Тамбовской  
 области в г. Мичуринске и районах  
 \_\_\_\_\_ Ю.Н. Пономарев  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждаю:  
 Директор ТОГАОУ «Мичуринский лицей»  
 В.Н. Самусенко \_\_\_\_\_  
 «\_\_» \_\_\_\_\_ 2020 г.

Примерное 2-х недельное меню ТОГАОУ «Мичуринский лицей»  
 на 2020-2021 учебный год

1 неделя возрастная группа 7-10 лет

2 неделя возрастная группа 7-10 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Понедельник I**

**Обед**

№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,50	2,01	8,49	53,80	0,063	26,52		0,76	27,76	36,76	16,08	0,84
№ 304	Рис отварной рассыпчатый	160	3,83	7,57	41,83	240,52	0,041	0,00		0,03	15,36	54,38	11,64	0,99
№ 273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	9,23	12,48	8,13	180,57	0,030	0,25	0,030	0,03	61,18	97,96	15,29	1,20
№ 759	Соус красный основной	30	2,46	1,36	1,90	29,35	0,020	0,32		0,26	3,54	33,58	4,42	0,06
	Икра кабачковая	50	1,00	4,50	4,30	61,00	0,010	4,20		0,55	20,50	33,50	17,00	0,55
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172,00	0,013				24,00	98,40	17,50	3,50
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100,00	0,060				10,00	32,80	13,20	0,75
№ 349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,74	0,02	31,77	131,64		0,61		0,46	23,02	18,82	13,22	0,91
<b>Итого</b>			<b>27,16</b>	<b>30,06</b>	<b>154,1</b>	<b>968,88</b>	<b>0,237</b>	<b>31,9</b>	<b>0,030</b>	<b>2,09</b>	<b>185,36</b>	<b>406,2</b>	<b>108,35</b>	<b>8,8</b>

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Вторник I**

**Обед**

№ 101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,4	2,28	18,68	97,92	0,130	13,2		0,72	14,72	62,48	26,04	1,26
	Голубцы ленивые	190	16,77	10,74	24,06	260,06	0,210	23,79	0,040	0,03	71,25	171,2	52,37	1,94
№ 297	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,03	3,04	32,94	0,010	1,07	0,016	0,11	9,94	11,38	1,28	0,14
№ 342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18		14,51	114,24	0,000	18,46		0,01	17,92	13,82	10,22	1,34
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,45	25,7	125	0,080				12,5	41	16,5	0,75
	Итого		29,19	17,46	123,11	802,16	0,443	56,52	0,056	0,87	150,33	398,28	143,22	7,27

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Среда I**

**Обед**

№ 83	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2,21	5,08	17,69	116,45	0,070	19,45		1,25	27,6	59,55	34,3	1,38
№ 203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	4,1	39,53	207,35	0,090	0	0,02	0,01	10,65	46,68	8,55	0,64
№ 268	Шницель	50	8,22	8,12	8	138,41	0,080	0	0	0	14,73	88,89	12,89	1,34
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,16	73,2	0,010	4,2		0,55	24,6	40,2	21	0,55
№ 377	Чай с лимоном	200	0,56	0,13	10,4	43,37	0,002	3,05	0,001		15,38	22,14	11,84	2,12
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75
	Итого		26,12	24,95	138,46	850,78	0,325	26,7	0,021	1,81	126,96	388,66	138,59	8,62

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Четверг I**

**Обед**

№ 96	Рассольник ленинградский	200	2,06	4,08	15,84	104,04	0,080	12,8		0,72	15,8	56,8	21,18	0,96
№ 312	Картофельное пюре	150	3,27	4,5	26,35	152,63	0,160	25,83	0,02	0,05	41,83	96,17	32,81	1,18
№ 239	Тефтели рыбные	80	9,04	7,15	9,61	136,73	0,070	1,12	0,08	0,26	20,28	55,92	28,56	0,55
№ 46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,76	3,01	7,2	82,03	0,030	21,21		0,82	2094	17,55	9,69	0,75
№ 378	Чай с молоком	200	1,9	1,73	12,5	70,2	0,010	0,75	0,001	0	73,08	66,1	18	2,13
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75

Итого			25,43	22,59	129,18	817,63	0,423	61,71	0,101	1,85	2278,99	423,74	160,25	8,16
-------	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	---------	--------	--------	------

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Пятница I**

**Обед**

№ 102	Суп картофельный с бобовыми	250	16,21	12,14	23,34	262,2	0,290	11,76	0	0,27	37,37	195,76	52,3	6,14
№ 289	Рагу из птицы	175	14,28	14,46	19,62	264,75	0,170	22,71	0,03	1,66	23,95	209,41	43,42	2,15
№ 70	Огурец соленый	60	1,68	0	0,78	11,4	0,000	0		0	15	12	0	0,72
№ 342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,18		14,51	114,24	0,000	18,46		0,01	17,92	13,82	10,22	1,34
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75

Итого			40,75	28,72	115,93	924,59	0,533	52,93	0,03	1,94	128,24	562,19	155,95	12,94
-------	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Понедельник II**

**Обед**

№ 68	Суп крестьянский с крупой	250	8	12,56	15,93	205,26	0,110	21,5	0	0,02	40,17	101,67	26,14	1,54
№ 202	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,53	4,1	39,53	207,35	0,090	0	0,02	0,01	10,65	46,68	8,55	0,64
№ 288	Куры отварные	50	11,26	7,87	0,26	117,12	0,040	0	0,04	0	6,4	135,4	16	0,96
№ 759	Соус красный основной	30	2,46	1,36	1,9	29,35	0,020	0,32		0,26	3,54	33,58	4,42	0,06
	Икра баклажанная	60	1,02	7,98	4,14	92,4	0,020	4,2	0	0,55	25,8	42,6	18	4,2
№ 379	Кофейный напиток с молоком	200	2,382	3,33	18,6	113,4	0,050	1	0,02	0,06	124,1	120	26,2	0,36
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75
	Итого		39,052	39,32	138,04	1036,88	0,403	27,02	0,08	0,9	244,66	611,13	149,32	10,35

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### Вторник II

#### Обед

№ 83	Борщ с картофелем (свекольник)	250	2,21	5,08	17,69	116,45	0,080	19,45		1,25	27,6	59,55	34,3	1,38
№ 273	Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом	100	9,23	12,48	8,13	180,57	0,030	0,25	0,03	0,03	61,18	97,96	15,29	1,2
№ 312	Картофельное пюре	150	3,27	4,5	26,35	152,63	0,160	25,83	0,02	0,05	41,83	96,17	32,81	1,18
№ 333	Соус с томатом, луком и сметаной	30	1,09	2	3,34	35,57	0,010	10,84	0,02	0,09	9,15	15,46	2,5	0,18
№ 76	Сельдь с луком	50	4,59	7,13	1,9	89,8	0,010	0	0	0	27,45	11,6	15,55	0,16
№ 376	Чай с сахаром	200	0,5	0,13	15,14	41,2	0,000	0,25	0,001		12,58	20,6	11	2,05
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75

Итого			29,29	33,44	130,23	888,22	0,363	56,62	0,071	1,42	213,79	432,54	161,46	8,74
-------	--	--	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	--------	--------	--------	------

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Среда II**

**Обед**

№ 103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,31	5,28	23,33	163,14	0,160	16,85	0	0,05	21,13	102,92	29,61	1,26
№ 265	Плов	150	17,86	15,01	28,26	312,33	0,080	2,98	0,03	0,12	22,49	202,3	3,74	0,3
№ 55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	7,51	0,04	7,65	89,55	0,040	7,98		0,01	26,91	48,97	12,64	0,69
№ 883	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200			6,68	25,05	0,000	0,06			0,05	0,02	0,02	0,02
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75
	Итого		40,08	22,45	123,6	862,07	0,353	27,87	0,03	0,18	104,58	485,41	96,02	4,86



№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Четверг II**

**Обед**

№ 101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	8,1	9,65	24,16	211,63	0,014	16,5	0	0	30,56	117,9	32,33	1,66
№ 236	Рулет из рыбы	50	7,02	5,04	18,22	105,66	0,060	1,12	0,06	0,01	28,59	38,7	27,2	0,75
№ 312	Картофельное пюре	150	3,27	4,5	26,35	152,63	0,160	25,83	0,02	0,05	41,83	96,17	32,81	1,18
№ 46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	60	0,76	3,01	7,2	82,03	0,030	21,21		0,82	2094	17,55	9,69	0,75
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,77	131,64	0,000	0,61		0,46	23,02	18,82	13,22	0,19
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75
	<b>Итого</b>		<b>27,99</b>	<b>24,34</b>	<b>165,38</b>	<b>955,59</b>	<b>0,337</b>	<b>65,27</b>	<b>0,08</b>	<b>1,34</b>	<b>2252</b>	<b>420,34</b>	<b>165,26</b>	<b>7,12</b>

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

**Пятница II**

**Обед**

№ 88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,49	7,04	10,56	135,08	0,060	28,15	0	0	47,16	69,35	27,88	1,62
№ 1114	Жаркое по домашнему	250	21	15,29	44,81	375,53	0,330	45,5	0,02	0	43,37	308,63	73,78	4,44
№ 70	Огурец соленый	50	0,25	0,05	1,9	8,9	0,080	1,21	0	0,035	12,91	14,85	5,19	0,25
	Хлеб ржаной	80	5,44	0,96	37,12	172	0,013				24	98,4	36,81	1,84
	Хлеб пшеничный	40	2,96	1,16	20,56	100	0,060				10	32,8	13,2	0,75
№ 349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	31,77	131,64	0,000	0,61	0	0,46	23,02	18,82	13,22	0,91
<b>Итого</b>			<b>37,58</b>	<b>24,52</b>	<b>146,72</b>	<b>923,15</b>	<b>0,543</b>	<b>75,47</b>	<b>0,02</b>	<b>0,495</b>	<b>160,46</b>	<b>542,85</b>	<b>170,08</b>	<b>9,81</b>
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>322,64</b>	<b>267,85</b>	<b>1364,75</b>	<b>9029,95</b>	<b>3,96</b>	<b>482,01</b>	<b>0,52</b>	<b>12,90</b>	<b>5845,37</b>	<b>4671,34</b>	<b>1448,5</b>	<b>86,67</b>
<b>В среднем за один день</b>			<b>32,26</b>	<b>26,79</b>	<b>136,48</b>	<b>903,00</b>	<b>0,40</b>	<b>48,20</b>	<b>0,05</b>	<b>1,29</b>	<b>584,54</b>	<b>467,13</b>	<b>144,85</b>	<b>8,667</b>