

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел  
Управления Роспотребнадзора по Пензенской области  
в Сердобском, Тамалинском, Бековском, Колышлейском,  
Малосердобинском районах

Утверждаю  
Директор лицея: .....  
О. Н. Пчелинцева



**Меню на 2020-2021 уч.г.**

**МБОУ многопрофильного лицея  
села Малая Сердоба Малосердобинского района**



вторник															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>															
209	Омлет натуральный	140	160	12,41/14,19	18,2/20,8	2,14/2,44	222,13/285,60	0,028/0,032	0,028/0,032	0,02/0,03	0,16/0,19	74,22/84,83	1,82/2,08	1,86/2,12	21,42/24,48
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
	Морковь тёртая с сахаром	60	60	1,32	0,74	11,1	57,3	0,05	3,32	18,95	0,66	25,73	0,67	36,1	52,1
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			19,58/21,36	28,21/30,81	101,3/101,66	662,23/725,7								
<b>Обед</b>															
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
54	Борщ из свежих овощей говяжий с фасолью	200	250	6,6/8,25	7,6/9,5	6,8/8,05	125,6/157	0,032/0,04	14,44/18,05	0,41	0,04	24,82/31,025	0,692/0,865	4,25	8,70
164	Гречка отварная	180	200	11,2/12,32	7,65/8,20	46,32/50,95	297,6/327,3	0,24/0,26	-	0,6	0,22	17,26/18,98	5,6/6,16	57,52	85
125	Котлета (полуфабрикат) с подливой куриная/говяжья	80	80	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		5	62,5	1,8	41	129
268	Чай с сахаром/сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/14	0,04/1,8	3/41	4/8
278	Итого			33,82/35,68	35,32/45,63	97,19/132	848,72/1041,28								
<b>Полдник</b>															
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
278	Компот/сок фруктовый	200		1,0	0,06	27,5/25,4	110/106	0/0,05	0,32/50	2,2/14,7	0,22/0,2	28,7/14	0,62/1,8	8/41	/8
	Итого			58,15/57,04	68,49/76,44	263,25/233,66	1829,45/1766,98								
	Всего														
<b>среда</b>															
№	Наименование	Масса		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			



четверг															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
<b>Завтрак</b>															
213	Запеканка творожная	200	220	36,66/40,32	26,44/29,08	46,78/51,45	574,44/631,8	0,12/0,13	0,74/0,81	400/440	1,8/1,98	365,88/402,56	1,26/1,38	39,4/43,34	219,6/241,56
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
268	Чай с сахаром	200	200	0,10	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Винегрет	60	60	1,02	6,18	4,92	78,6	0,42	3,6	540	2,76	12,72	0,48	12,18	28,74
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			46,51/50,17	46,34/48,98	120,72/125,39	1014,24/1071,6								
<b>Обед</b>															
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
87	Похлёбка рыбная	200	250	6,89/8,61	6,72/8,4	11,47/14,34	133,8/167,25	0,08/0,1	7,29/9,14	14,2/17,75	0,66/0,82	36,24/45,30	1,01/1,26	15,24/19,05	94,2/117,75
321	Картофельное пюре с тушёной капустой	180	200	3,522/3,92	4,905/5,45	17,01/18,9	125,811/139,79	0,09/0,1	39,394/43,78	0,18/0,17	1,062/1,18	63,803/70,9	1,169/1,3	47,61/52,9	188,043/208,94
125	Биточек с рисом куриный/говяжий (полуфабрикат)	80	80	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый/	200	200			25,4	106	0,05	50	0,2		14	0,54	8	14
274	Какао с молоком			3,6	2,7	13,8	93	0,02	0,52			110,36	0,88		
	Итого			29,93/31,14	34,45/44,46	101,85/120,04	849,72/882,82								
							полдник								
	Печенье	50		3,75	4,9	37,2	208,5	0,04		5,5	1,75	14,5	1,05	10	45
268	Чай с сахаром/	200		0,10	0,02	9,9/	35/106	0,05/	50/50	0/	0/0,2	0,26/14	0,04/	3/41	4/8
278	сок фруктовый					25,4		0,05		14,7			1,8		
	Итого			3,85	4,92	47,1/62,6	243,5/314,5								
	Всего			80,29/81,31	85,69/93,44	269,67/245,43	2107,46/1954,42								

пятница															
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества				витамины				Минеральные вещества				

рецептуры	блюды	порции		белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	B1	C	A	E	Ca	Fe	Mg	P
		7-11 лет	11 и старше												
<b>Завтрак</b>															
204	Макаронные изделия с тертым сыром	180	200	11,25/12,5	17,73/19,7	31,59/35,1	335,7/373,0	0,07/0,08	0,16/0,18	0,10	5,31	235,24/261,38	0,9/1,45	20,85	159,03
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Морковь тёртая с изюмом	60	60	0,62	0,05	6,0	26,15	0,1	4,6	3,6	8,9	80,1	1,5	75,3	177,3
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			17,72/18,97	27,05/29,02	125,71/129,22	744,65/781,95								
<b>Обед</b>															
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) гороховый	200	250	5,8/7,25	3,6/4,5	10,4/13	113,2/141,5	0,156/0,195	4,28/5,35	800/1000	0,8/1,0	28,92/36,15	1,176/1,47	26,2/32,75	94,6/118,25
125	Котлета куриная/говяжья (полуфабрикат) с подливой	80	80	10/8,7	14,16/19,5	10,16/22,1	209,6/239,78	0,056/0,145	0,024/5,1	2,24/3,9	2,49/0,09	14,58/60,33	1,19/1,19	48,8/17,6	112/112
165	Гречка отварная	180	200	11,2/12,32	6,96/7,65	46,32/50,95	297,6/327,3	0,24/0,26		0,77	1,71	17,26/18,98	5,6/6,16	0,95	14,77
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
268	Чай с сахаром /Сок фруктовый	200	200	0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	14,7	0,3	0,26/0,16	0,04/1,8	41	4/129
	Итого			33,14/40,08	24,21/29,26	119,71/128,95	878,36/1006,65								
<b>Полдник</b>															
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
	Компот	200		1,0	0,06	27,5	110	0	0,32	2,2	0,22	28,7	0,62	9,14	9,1
	Итого			6,6	5,06	103,8	472								
	Всего			57,46/59,05	56,32/58,28	349,22/258,17	2095,01/1085,6								
<b>Суббота</b>															
№	Наименование	Масса	Пищевые вещества				Витамины				Минеральные вещества				



понедельник															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Fe	Mg	Р
<b>Завтрак</b>															
185	Каша пшеничная молочная с тыквой	200	220	9,74/10,4	8,901/9,781	35,65/39,15	254/278,9	0,19/0,203	2,15/2,44	0,05	0,41	134,2/147,1	1,224/1,334	19,02	79,86
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Зелёный горошек с отварной свеклой	60	60	11,56	8,40	30,09	234,78	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	5,48	56,78	170,04
268	Чай с сахаром	200	200	0,1	0,02	9,9	35	0,05	50	14,7	0,3	0,26	0,04		4
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			30,13/30,79	31,021/31,901	134,76/138,26	849,98/874,88								
<b>Обед</b>															
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/0,98	3,69/6,15	2,24/3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/16,76	78,6/131	0,3/0,5	11,21/18,68	0,44/0,74	8,20/13,67	0,396/0,667
	Суп с фрикадельками (полуфабрикат) вермишелевый	200	250	5,8/7,25	3,6/4,5	10,1/13	113,2/141,5	0,156/0,195	4,28/5,35	114,2/142,75	0,134/0,167	28,92/36,15	1,176/1,47	12,08/15,1	42,8/53,5
83	Котлета рыбная (полуфабрикат)	80	80	12,86	13,93	10,33	219,33	0,14	0,304	48	0,24	39,73	1,13	18,08	99,12
169	Рис отварной	180	200	3,72/4,46	3,54/4,24	37,62/45,14	201/241,2	0,075/0,09	8,47/10,17		0,46/0,52	55,32/66,38	1,21/1,45	37,87/75,5	188,28/209,2
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
29	Сок фруктовый/ Кисель из замороженных фруктов	200	200	0	0	25,4	106	0,05	50		0,2	14	0,54	8	14
	Итого			28,3/30,88	27,02/31,06	127,46/139,37	897,05/995,23								
<b>Полдник</b>															
	Булочка	50		3,95	4,7	27,75	169	54,05	0,055	8,5	2,	15,5	0,65	6,5	44,5
268 278	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/25,4	35/106	0,05/0,05	50/50	0/14,7	0/0,2	0,26/0,16	0,04/1,8	3/41	4/8
	Итого			4,05	4,72	37,65/53,15	204/275								
	всего			62,48/61,67	62,761/62,961	299,87/277,63	1951,03/1870,11								
<b>вторник</b>															
№	Наименование	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическ	Витамины				Минеральные вещества			





<b>среда</b>															
№ рецептуры	Наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>															
187	Каша молочная «Дружба» с тыквой	200	220	6,42/ 7,05	8,97/ 9,86	34,52/ 37,92	243,8/267,9	0,125/0,135	1,34/1,39	81,0		129,02/ 141,67	0,84/ 0,92	86,7	257,3
	Батон	30	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,033			1,3	5,7	0,36	34	89
41	Масло сливочное	10	10	0,00	8,20	0,10	75,00			0,65	1,0	1,20	0,2		2,8
42	Сыр (Российский)	15	15	3,48	4,43	-	54,60	0,01	0,11	43,2	0,075	132,0	0,15	0,52	7,5
	Морковь тёртая с яблоком	60	60	5,87	7,78	4,82	111,65	2,38	2,32			38,19	1,89	17,23	99,01
959	Какао с молоком	200	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	0,15	89,71	0,46	13,03	89,51
	Фрукты	200	200	3,0	0,2	43,6	118	0,08	20	5	0,2	16	1200	9	11
	Итого			21,12/ 21,75	30,47/ 31,36	108,36/ 111,76	716,65/740,75								
<b>Обед</b>															
15	Нарезка из свежих овощей	60	100	0,59/ 0,98	3,69/ 6,15	2,24/ 3,73	44,52/74,20	0,03/0,05	10,06/ 16,76	78,6/ 131	0,3/ 0,5	11,21/ 18,68	0,44/ 0,74	8,20/ 13,67	0,396/ 0,667
204	Суп мясной с рисом	200	250	1,58/ 1,98	2,19/ 2,74	11,66/ 14,58	72,6/90,75	0,08/0,10	6,6/8,25	89,6/ 112	0,132/ 0,165	18,44/ 23,05	0,71/ 0,89	11,66/ 14,57	28,4/ 35,5
201	Гороховое пюре	180	200	15,55/ 17,28	3,76/ 4,18	33,62/ 37,36	233,19/259,10	0,32/0,36		31,32/ 34,8	1,843/ 2,048	119,62/ 132,92	4,64/ 5,16	39,85/ 44,28	106,38/ 118,2
125	Запеканка куриная (полуфабрикат)	80	80	10	14,16	10,16	209,6	0,056	0,024	51,44	0,559	14,58	1,19	52,04	110,56
	Хлеб пшеничный	50	50	5,33	2,26	21,77	137	0,205	0,1		0,085	62,5	1,8	41	129
278	Сок фруктовый/Компот из сухофруктов	200	200	1,0	0,06	25,4 27,5	106 110	0,05 0	50 0,32		2,2	16 28,7	0,54 0,62	8	
	Итого			34,05/ 36,57	26,12/ 29,55	132,35/140,5	912,91/986,65								
<b>Полдник</b>															
	Пряник	50		5,6	5	76,3	362	0,08	0,04		4,8	22	0,16	18	100
268 278	Чай с сахаром/ сок фруктовый	200		0,10	0,02	9,9/ 25,4	35/106	0,05/ 0,05	50/50	0/ 14,7	0/0,2	0,26/14	0,04/ 1,8	3/41	4/8
	Итого			5,7	5,02	86,2/101,7	397/468								
	Всего			60,87/ 58,32	61,61/ 60,91	326,91/ 252,26	2026,56/1722,4								

<b>четверг</b>															
		Масса	Пищевые вещества			витамины				Минеральные вещества					







