

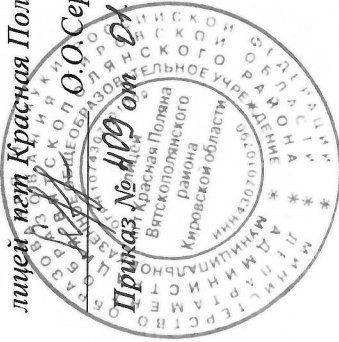
"Утверждено"

Директор Муниципального казенного  
образовательного учреждения

лицей г.гт Красная Поляна

О.О. Сергеева

Приказ № 409 от 01.12.2023 г.



**Примерное десятидневное меню  
для детей 1-4 классы  
на осенне-зимний период**

**по МКОУ лицей гт Красная Поляна  
на 2023-2024 учебный год  
корпус №2 льготное питание**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
98	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-	9,43	7,56	0,77
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
6	Салат из капусты	60	1,3	2,7	6,15	53,7	0,015	0,03	12,99	-	35,3	12,32	0,45
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	Итого		28,86	23,42	98,55	722,86	0,275	0,176	18,59	0,43	107,22	58	4,05



День: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растител	80	0,552	12,056	1,72	117,512	-	-	6,88	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0	0,08	-	0,2	11,4	0	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28	
110	Котлета из курицы с маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57	-	26,6	57,6	1,2	
177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,9	36,7	200	0,03	0,025	0	0	4,56	24,94	0,52	
295	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	0	6,03	3,13	0,8	
	<b>ИТОГО</b>		25,292	20,516	91,91	655,032	0,07	0,115	9,05	0,43	53,59	89,17	3,58	

День: ПЯТНИЦА  
 Неделя: ПЕРВАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
83	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	14,3	9,6	13,7	199,1	0,12	0,12	0,34	-	41,66	26,68	0,88	
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03	
21	Салат витаминный	60	0,98	2,7	6,68	54	0,015	0,02	8,33	0,2	23,12	11,81	0,58	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28	
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12	0	2,73	0,73	0,06	
	<b>Итого</b>		22,12	17,7	73,85	545,4	0,285	0,32	20,16	0,43	119,51	71,12	3,61	

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																	
98+23	Биточки из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66					
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	14,06	132,95	4,56						
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78					
6	Салат из капусты	60	1,3	2,7	6,15	53,7	0,015	0,03	12,99		35,3	12,32	0,45					
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11					
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,03</b>	<b>25,2</b>	<b>103,52</b>	<b>771,2</b>	<b>0,395</b>	<b>0,37</b>	<b>18,59</b>	<b>0,43</b>	<b>111,85</b>	<b>183,39</b>	<b>7,84</b>					

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	E	Ca	Mg	Fe					
	<b>Завтрак</b>																	
112+	Плов из куриной грудки	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69		32,36	46,53	2,61					
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78					
293	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4	0	39,4	24,94	0,84					
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28					
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,58</b>	<b>35,7</b>	<b>84,92</b>	<b>796,9</b>	<b>0,14</b>	<b>0,31</b>	<b>1,09</b>	<b>0,43</b>	<b>88,16</b>	<b>74,97</b>	<b>4,51</b>					

День: СРЕДА  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
98	Шницель из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66	
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-	9,43	7,56	0,77	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	0	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28	
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	3,98	63	0,008	0,015	1,118	-	20,77	11,19	0,72	
306	Кисель плодовоягодный	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06	
	<b>ИТОГО</b>		28,19	25,67	96,58	731,16	0,178	0,241	1,438	0,43	86,06	54,38	4,27	

День: ЧЕТВЕРГ  
 Неделя: ВТОРАЯ  
 Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ  
 Возрастная категория: 7-11 лет

№ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	<b>Завтрак</b>													
104	Тефтели из говядины с соусом	90/30	12,15	18,78	15,07	279	0,07	0,11	1,32	0	38,86	27,47	1,23	
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	80	0,552	12,056	1,72	117,512	-	-	6,88	-	-	-	-	
177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,60	3,90	36,70	200	0,03	0,03	-	-	4,56	24,94	0,52	
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,06	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78	
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28	
	<b>ИТОГО</b>		20,062	35,236	86,96	750,512	0,13	0,215	9,32	0,43	62,55	56,64	2,87	

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ГК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03				
110+	Котлета из курицы с маслом слив.	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57	-	26,4	57,6	1,2				
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78				
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03				
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28				
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,12</b>	<b>9,36</b>	<b>65,39</b>	<b>442,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,18</b>	<b>10,94</b>	<b>0,43</b>	<b>78,66</b>	<b>89,5</b>	<b>3,32</b>				