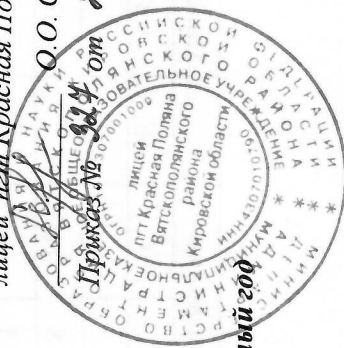


"Утверждаю"

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения
лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

Приказ № 211 от 22.09.2023 г.



**Примерное десятидневное меню для детей 1-4 классы
на осенне-зимний период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2023-2024 учебный год
корпус №3 - льготное питание**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe					
110+/234	Завтрак																	
177	Котлета из курицы с соусом	90/30	17,58	5,36	14,02	174,52	0,005	0,007	1,16	-	-	-	-	27,9	59,68	1,29		
	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,6	3,9	36,7	200	0,03	0,025	0	0	0,23	0,28	5	4,56	24,94	0,52		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	1,38	0,2	0,78	16,56	11,4	-	0,03		
17	Салат из моркови с растительн. маслом	80	0,8	3,6	11,6	80	0,03	0,04	-	-	0	0	0,26	0	0	0,03		
283	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0	0	0	0,26	0	0,03		
	ИТОГО		25,74	13,36	95,59	606,52	0,095	0,152	2,54	0,43	0,43	0,43	65,68	110,87	3,34			

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
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				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	14,06	132,95	4,56					
6	Салат из капусты с растительным маслом.	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32	0	47,06	16,43	0,6				
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 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				
	ИТОГО		27,48	28,68	117,64	837,6	0,4	0,41	19,04	0,43	155,78	205,29	8,29				

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

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		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак																
112+	Плов из курицы	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69		39,31	46,53	2,61				
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78				
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49		27,69	14,92	0,96				
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28				
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03				
	ИТОГО		33,48	42,2	66,92	785,9	0,13	0,28	2,18	0,43	83,66	64,95	4,66				

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	Завтрак													
36+	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	
	Салат из свежих огурцов с растительным м	80	0,6	12,1	1,72	118			6,88					
214	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,11	0,15	-	22,5,34	19,27	0,91	
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11	
	ИТОГО		15,56	25,4	77,89	605	0,11	0,19	12,31	0,43	248,85	25,26	2,08	

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
	Завтрак													
110+	Коплета из курицы со сливочн. маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	-	-	0,57	-	26,4	57,6	1,2	
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03	
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	
	Итого		24,12	9,36	65,59	444,82	0,15	0,18	12,06	0,43	81,13	90,23	3,35	

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		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe		
	Завтрак														
110+234	Котлета из курицы с соусом	90/30	17,58	5,36	14,02	174,52	0,005	0,007	1,16	-	27,9	59,68	1,29		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28		
6	Салат из капусты с растительным маслом	80	1,7	3,6	8,2	71,6	0,02	0,04	17,32	0	47,06	16,43	0,6		
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78		
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		
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03		
	ИТОГО		26,64	13,36	92,19	598,12	0,085	0,152	18,48	0,43	96,18	104,55	3,5		

День: ВТОРНИК

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		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	Завтрак												
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	-	14,06	132,95	4,56
98+234	Шницель из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	0	38,98	32,13	1,66
17	Салат из моркови с растительным маслом	80	0,8	3,6	11,6	80	0,03	0,04	1,38		16,56	22,75	0,44
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
294	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,21	0,29	0	14,62	8,5	0,92
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		31,83	26,2	120,37	841,5	0,47	0,59	1,99	0,43	100,62	199,83	8,64

День: СРЕДА

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		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe					
	Завтрак																	
112+	Плов из курицы	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		
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49					27,69	14,92	0,96		
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23			5	3,5	0,28			
306	Кисель плодоягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0			0,48	0	0,06			
	ИТОГО		33,38	42,2	77,82	826,9	0,13	0,28	2,18	0,43			76,93	64,95	4,69			

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества								
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe						
	Завтрак																		
110+	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2				11,4	-	0,78			
212	Котлета из курицы со сливочн. маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	-	-	0,57	-				26,4	57,6	1,2			
36+	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-				9,43	7,56	0,77			
	Салат из свежих огурцов с растительным м	80	0,6	12,1	1,72	118			6,88	0									
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-				7,11	2,49	0,11			
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23			5	3,5	0,28				
	ИТОГО		27,24	20,48	90,64	656,18	0,1	0,096	12,73	0,43			59,34	71,15	3,14				

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества										
			Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe							
	Завтрак																		
87	Тертели рыбные в соусе	80/40	10,9	13,9	203	0,1	0,09	2,83	-	28,35	19,74	0,69							
138	Пюре картофельное	150	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03							
	Хлеб ржаной	30	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78							
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12	0,00	2,73	0,73	0,06							
	Хлеб пшеничный	25	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28							
	ИТОГО		16,3	67,37	495,3	0,25	0,27	14,32	0,43	83,08	52,37	2,84							