

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение  
лицей пгт Красная Поляна

Сергеева О.О.

2023 г.



Примерное десятидневное меню для детей 5-11 классов  
мобилизованных граждан на осенне-зимний период  
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2023-2024 учебный год  
корпус №1 (1 смена)

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
104+234	Тефтели из говядины с соусом	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	0	43,9	31,62	1,42
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	0	11,31	9,07	0,92
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0,75
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,45</b>	<b>30,9</b>	<b>88,43</b>	<b>730,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>23,45</b>	<b>0,2</b>	<b>125,7</b>	<b>61,22</b>	<b>3,9</b>

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
(110+)+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,01	0,012	1,62	-	31,83	67,47	1,49
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-	-	16,88	159,54	5,47
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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,52</b>	<b>14,12</b>	<b>119,16</b>	<b>733</b>	<b>0,34</b>	<b>0,302</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>99,51</b>	<b>251,95</b>	<b>8,58</b>

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
112+	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5	611	0,09	0,19	0,76		32,36	51,7	2,89
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	0,03	1,86		34,61	18,65	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,32</b>	<b>47,62</b>	<b>71,99</b>	<b>860</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>2,62</b>	<b>0,2</b>	<b>78,63</b>	<b>70,35</b>	<b>4,9</b>



День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 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
	<b>Завтрак</b>												
98+234	Биточки из говядины с соусом	100/50	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	0	43,35	35,77	1,85
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	0	11,31	9,07	0,92
296	Напиток лимонный	200	0,2		19,8	77	0,01	0,01	5,28	0	7,11	2,49	0,11
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0,75
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,62</b>	<b>27,92</b>	<b>111,79</b>	<b>825,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>27,31</b>	<b>0,2</b>	<b>132</b>	<b>67,86</b>	<b>4,41</b>

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 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
	<b>Завтрак</b>												
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	-	42,72	34,08	1,24
(110+)+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,01	0,012	1,62	-	31,83	67,47	1,49
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,62</b>	<b>13,12</b>	<b>74,66</b>	<b>518</b>	<b>0,23</b>	<b>0,132</b>	<b>15,19</b>	<b>0,2</b>	<b>88,68</b>	<b>102,28</b>	<b>3,57</b>

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
104+234	Тефтели из говядины с соусом	100/50	13,7	21,4	17,6	319	0,08	0,13	1,8	0	43,9	31,62	1,42
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	0	11,31	9,07	0,92
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0,75
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,45</b>	<b>30,9</b>	<b>88,43</b>	<b>730,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,28</b>	<b>23,45</b>	<b>0,2</b>	<b>125,7</b>	<b>61,22</b>	<b>3,9</b>

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-	-	16,88	159,54	5,47
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	0	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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
(110+)+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,01	0,012	1,62	-	31,83	67,47	1,49
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,52</b>	<b>14,12</b>	<b>119,16</b>	<b>733</b>	<b>0,34</b>	<b>0,302</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>99,51</b>	<b>251,95</b>	<b>8,58</b>



День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 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
	<b>Завтрак</b>												
112+	Плов из куриной грудки	240	31,8	39	31,5	611	0,09	0,19	0,76		32,36	51,7	2,89
25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1,3	8,2	6,6	105	0,01	0,03	1,86		34,61	18,65	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,32</b>	<b>47,62</b>	<b>71,99</b>	<b>860</b>	<b>0,18</b>	<b>0,22</b>	<b>2,62</b>	<b>0,2</b>	<b>78,63</b>	<b>70,35</b>	<b>4,9</b>

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
98	Шницель из говядины с маслом сливочн.	100/5	20,6	18,3	17,5	320	0,08	0,15	0,38	0	43,35	35,77	1,85
212	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	0	0	11,31	9,07	0,92
	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	0,01	5,28	0	7,11	2,49	0,11
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65	0	58,83	20,53	0,75
	<b>ИТОГО</b>		<b>31,62</b>	<b>27,92</b>	<b>111,79</b>	<b>825,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,31</b>	<b>27,31</b>	<b>0,2</b>	<b>132</b>	<b>67,86</b>	<b>4,41</b>

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
87	Тефтели рыбные с соусом	100/50	15,1	13,3	16,8	248	0,13	0,12	3,32	-	34,97	23,95	0,83
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	-	42,72	34,08	1,24
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	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
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,02</b>	<b>19,62</b>	<b>74,89</b>	<b>560</b>	<b>0,27</b>	<b>0,32</b>	<b>16,89</b>	<b>0,2</b>	<b>91,82</b>	<b>58,76</b>	<b>2,91</b>