

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное  
общеобразовательное учреждение

лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

Приказ № 369 от 01.11.2023г.



**Примерное десятидневное меню для детей 5-11 классы  
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>													
194	Каша пшениная молочная	250/7	9,1	10,1	44,3	296	0,17	0,22	0,64		163,75	44,35	2,24
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
2	Бутерброд с маслом и сыром	30./5./10	5	7,1	14,5	144	0,05	0,06	0,07		107,5	15,4	0,68
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,2</b>	<b>17,2</b>	<b>67,9</b>	<b>475</b>	<b>0,22</b>	<b>0,28</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>271,51</b>	<b>59,75</b>	<b>2,95</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	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
113	Гуляш из куриной грудки	130	27,4	2,8	2,2	160,7	0,107	0,209	0,82	-	7,16	-	0,52
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
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	<b>ИТОГО</b>		<b>41,05</b>	<b>10</b>	<b>92,03</b>	<b>635,7</b>	<b>0,437</b>	<b>0,499</b>	<b>1,22</b>	<b>0,2</b>	<b>74,84</b>	<b>184,48</b>	<b>7,61</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	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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,15</b>	<b>47,5</b>	<b>59,23</b>	<b>808</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>													
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
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
	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							
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,72</b>	<b>31,02</b>	<b>111,89</b>	<b>824,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,29</b>	<b>28,73</b>	<b>0,2</b>	<b>132,55</b>	<b>63,71</b>	<b>3,98</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	0,08	0,092	1,62	-	31,8	67,47	1,49
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
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
36+	Салат из свежих огурцов с растительным ма	100	0,69	15,07	2,15	146,89	0,03	0,02	8,6	0	14,29	13,13	0,63
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,31</b>	<b>28,19</b>	<b>76,81</b>	<b>664,89</b>	<b>0,33</b>	<b>0,232</b>	<b>23,79</b>	<b>0,2</b>	<b>102,94</b>	<b>115,41</b>	<b>4,2</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	Ca	Mg	Fe
	<b>Завтрак</b>												
214	Макаронные изделия с тертым сыром	200/30/10	14,9	16,8	43	388	0,09	0,14	0,2	-	306,91	26,05	1,21
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>19,05</b>	<b>21,6</b>	<b>74,43</b>	<b>569,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,19</b>	<b>21,85</b>	<b>0,2</b>	<b>377,4</b>	<b>46,58</b>	<b>2,77</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	Ca	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
(110+)+234	Котлета из курицы с соусом	100/50	19,7	6,8	16,57	206	0,08	0,092	1,62	-	31,8	67,47	1,49
	<b>ИТОГО</b>		<b>33,35</b>	<b>14</b>	<b>106,4</b>	<b>681</b>	<b>0,41</b>	<b>0,382</b>	<b>2,02</b>	<b>0,2</b>	<b>99,48</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	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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>		<b>35,15</b>	<b>47,5</b>	<b>59,23</b>	<b>808</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	Са	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
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							
	<b>ИТОГО</b>		<b>154,97</b>	<b>143,72</b>	<b>353,22</b>	<b>825,4</b>	<b>1,04</b>	<b>1,224</b>	<b>36,19</b>	<b>0,8</b>	<b>420,54</b>	<b>527,98</b>	<b>24,28</b>

День: ПЯТНИЦА

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	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
36+	Салат из свежих огурцов с растительным ма	100	0,69	15,07	2,15	146,89	0,03	0,02	8,6	0	14,29	13,13	0,63
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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,71</b>	<b>34,69</b>	<b>77,04</b>	<b>706,89</b>	<b>0,3</b>	<b>0,34</b>	<b>25,49</b>	<b>0,2</b>	<b>106,11</b>	<b>71,89</b>	<b>3,54</b>