

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение

лицей пгт Красная Поляна

Сергеева О.О.



20 23 г.

Приказ № 96 от 23.11.2023 г.

Примерное десятидневное меню для детей 5-11 классов
на осенне-зимний период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2023-2024 учебный год
корпус №1 - платное питание

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	Ca	Mg	Fe
Завтрак													
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
	ИТОГО		24,45	30,9	88,43	730,4	0,18	0,28	23,45	0,2	125,7	61,22	3,9

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
	Завтрак												
(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
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	ИТОГО		33,35	14	106,4	681	0,34	0,302	2,02	0,2	99,51	251,95	8,58

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
	Завтрак												
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
	ИТОГО		35,15	47,5	59,23	808	0,18	0,22	2,62	0,2	78,63	70,35	4,9

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	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
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
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	ИТОГО		31,45	27,8	99,03	773,4	0,19	0,31	27,31	0,2	132	67,86	4,41

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	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
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
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
	ИТОГО		25,45	13	61,9	466	0,23	0,132	15,19	0,2	88,68	102,28	3,57

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
	Завтрак												
104+234	Тефтели из говядины с соусом	100/50	14,2	23,8	20,7	356	0,09	0,142	2,79	0	46,4	33,7	1,58
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
	ИТОГО		24,95	33,3	91,53	767,4	0,19	0,292	24,44	0,2	128,2	63,3	4,06

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
	Завтрак												
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	0,01	0,012	1,62	-	31,83	67,47	1,49
	ИТОГО		33,35	14	106,4	681	0,34	0,302	2,02	0,2	99,51	251,95	8,58

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции(г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
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
	ИТОГО		35,15	47,5	59,23	808	0,18	0,22	2,62	0,2	78,63	70,35	4,9

День: ЧЕТВЕРГ

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
	Завтрак												
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
	ИТОГО		31,45	27,8	99,03	773,4	0,19	0,31	27,31	0,2	132	67,86	4,41

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
	Завтрак												
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
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
	ИТОГО		20,85	19,5	62,13	508	0,27	0,32	16,89	0,2	91,82	58,76	2,91