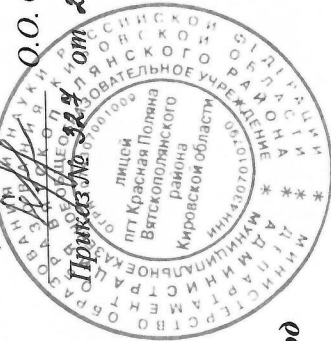


"Утверждаю"

Директор Муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения  
лицей г.гт Красная Поляна

О.О. Сергеева  
Приказ № 324 от 29.09.2023г.



**Примерное десятидневное меню для детей 5-9 классы  
на осенне-зимний период  
по МКОУ лицей г.гт Красная Поляна на 2023-2024 учебный год  
корпус №3 - платное питание**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 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	<b>Завтрак</b>																		
177	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						
	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	-	-	5,48	29,94	0,62						
17	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78						
	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72	0	20,7	28,43	0,55						
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03						
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,15</b>	<b>16,3</b>	<b>96,3</b>	<b>638</b>	<b>0,24</b>	<b>0,172</b>	<b>3,34</b>	<b>0,2</b>	<b>69,64</b>	<b>125,84</b>	<b>3,47</b>						

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
104	Тефтели из говядины с соусом	100/50	13,7	21,4	13,4	319	0,08	0,13	1,8					43,9	31,62	1,42	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-					16,88	159,54	5,47	
6	Салат из капусты	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65					58,83	20,53	0,75	
293	Компот из изюма	200г	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,4					39,4	24,94	0,84	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-					11,4	0	0,78	
	<b>ИТОГО</b>		29,45	33,1	113,53	883,4	0,52	0,39	23,85					170,41	236,63	9,26	

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0					0,26	0	0,03	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-					11,4	0	0,78	
	<b>ИТОГО</b>		3,35	8,5	27,73	808	0,09	0,03	1,86					46,27	18,65	2,01	

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	-	-	-	-	-	-	-
36+	Салат из свежих огурцов с растительным м	100	0,69	15,07	2,15	146,89	-	-	8,6	-	-	-	-	-	-	-	-
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	0,11
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	-	-	-	7,11	2,49	0,11	1,32
	<b>ИТОГО</b>		17,74	32,17	76,98	668,89	0,18	0,14	14,08	0,2	0,2	0,2	0,2	314,02	28,54	1,32	1,32

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины			Минеральные вещества							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
110+	Котлета из курицы со сливочным маслом	100/5	19,2	4,4	13,47	169,47	0,07	0,08	0,63	-	-	-	-	29,3	64	-	-
138	Пюре картофельное	180	3,7	5,9	24	166	0,14	0,12	12,45	-	-	-	-	42,72	34,08	1,24	0,06
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,00	9,30	37	0,00	0,00	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	2,73	0,73	0,06	0,78
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	-	-	-	-	11,4	0	0,11	0,11
	<b>Итого</b>		24,95	10,6	58,8	429,47	0,29	0,2	14,2	0,2	0,2	0,2	0,2	86,15	98,81	2,08	2,08

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества						
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe				
	<b>Завтрак</b>																
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				
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	4,3	4,7	44,1	240	0,04	0,03	-	-	5,48	29,94	0,62				
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78				
6	Салат из капусты с растительным маслом	100	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	0,05	21,65		58,83	20,53	0,75				
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03				
	<b>ИТОГО</b>		28,15	16,3	92,1	627,4	0,23	0,172	23,27	0,2	107,77	117,94	3,67				

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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				
98+234	Шницель 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				
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				
17	Салат из моркови	100	1,1	4,5	14,5	100	0,04	0,05	1,72		20,7	28,43	0,55				
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78				
	<b>ИТОГО</b>		34,55	30	120,63	886	0,58	0,57	2,39	0,2	106,95	232,24	9,57				

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
306	Кисель	200	0	0	20	76	0	0	0				0,48	0	0,06
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-				11,4	0	0,78
	<b>ИТОГО</b>		35,05	47,5	70,13	849	0,18	0,22	2,62				78,85	70,35	4,93

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>														
36+	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-				11,4	0	0,78
110+	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	100	0,69	15,07	2,15	146,89	-	-	8,6				-	-	-
212	Котлета из курицы со сливочным маслом	100/5	19,2	4,4	13,47	169,47	0,07	0,08	0,63				29,3	64	1,33
296	Макаронные изделия отварные	180/5	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,02	-				11,31	9,07	0,92
	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28				7,11	2,49	0,11
	<b>ИТОГО</b>		28,64	24,47	86,85	680,36	0,23	0,1	14,51				59,12	75,56	3,14

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Ca	Mg	Fe	
<b>Завтрак</b>														
87	Тефтели рыбные в соусе	100/50	15,08	13,25	16,83	247,5	0,125	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	
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	0,78	
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,83</b>	<b>19,45</b>	<b>62,16</b>	<b>507,5</b>	<b>0,345</b>	<b>0,24</b>	<b>16,89</b>	<b>0,2</b>	<b>91,82</b>	<b>58,76</b>	<b>2,91</b>	