

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей пгт Красная Поляна

О.О.Сергеева

Приказ № 46 от 29.02.2024г



Примерное десятидневное меню
для детей 1-4 классы
на ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна
на 2024 учебный год
корпус №2 льготное питание

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 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												
98	Котлета из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-	9,43	7,56	0,77
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	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	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	Итого		27,56	20,72	92,4	669,16	0,26	0,146	5,6	0,43	71,92	45,68	3,6

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

ГК	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												
2+	Плов из куриной грудки	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69		32,36	46,53	2,61
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	3,98	63	0,008	0,015	1,118	-	20,77	11,19	0,72
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
93	Компот из изюма	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,05	0,04	0	39,4	24,94	0,84
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		34,41	40,65	88,9	859,9	0,228	0,245	1,848	0,43	108,93	86,16	5,23

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

ГК	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												
34	Биточки из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66
73	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	-	14,06	132,95	4,56
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	-	0,78
6	Кисель плодовая годный	200	-	-	20,00	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06
	ИТОГО		30,53	22,50	97,57	716,50	0,45	0,26	0,32	0,43	69,92	168,58	7,34

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 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												
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растител	60	0,414	9,042	1,29	88,134	-	-	5,16	-	-	-	-
	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
110	Котлета из курицы с маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57	-	26,6	57,6	1,2
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
295	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	0	6,03	3,13	0,8
	ИТОГО		25,154	17,502	91,48	625,654	0,07	0,115	7,33	0,43	53,59	89,17	3,58

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 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												
83	Котлеты рыбные с маслом сливочным	90/5	14,3	9,6	13,7	199,1	0,12	0,12	0,34	-	41,66	26,68	0,88
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03
	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
285	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,3	37	0	0	1,12	0	2,73	0,73	0,06
	Итого		21,14	15	67,17	491,4	0,27	0,3	11,83	0,43	96,39	59,31	3,03

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
3+23	Биточки из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	-	14,06	132,95	4,56
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	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	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	ИТОГО		30,73	22,5	97,37	717,5	0,38	0,34	5,6	0,43	76,55	171,07	7,39

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 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												
12+	Плов из куриной грудки	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
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 пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		33,58	35,7	84,92	796,9	0,14	0,31	1,09	0,43	88,16	74,97	4,51

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

ГК	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	Шницель из говядины с маслом сливочным	90/5	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	-	38,98	32,13	1,66
112	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-	9,43	7,56	0,77
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	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
25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,95	3,98	63	0,008	0,015	1,118	-	20,77	11,19	0,72
306	Кисель плодоваягодный	200	-	-	20	76	-	-	-	-	0,48	-	0,06
	ИТОГО		28,19	25,67	96,58	731,16	0,178	0,241	1,438	0,43	86,06	54,38	4,27

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

ГК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	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
36+	Салат из свежих огурцов с маслом растител	80	0,552	12,056	1,72	117,512	-	-	6,88	-	-	-	-
177	Каша рисовая рассыпчатая	150/5	3,60	3,90	36,70	200	0,03	0,03	-	-	4,56	24,94	0,52
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
	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		20,062	35,236	86,96	750,512	0,13	0,215	9,32	0,43	62,55	56,64	2,87

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

ГК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
38	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03
0+	Котлета из курицы с маслом слив.	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	0	0	0,57	-	26,4	57,6	1,2
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
95	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	0,01	1,6	0	6,03	3,13	0,8
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		24,22	9,46	73,49	475,82	0,16	0,19	12,54	0,43	84,43	92,63	4,09