

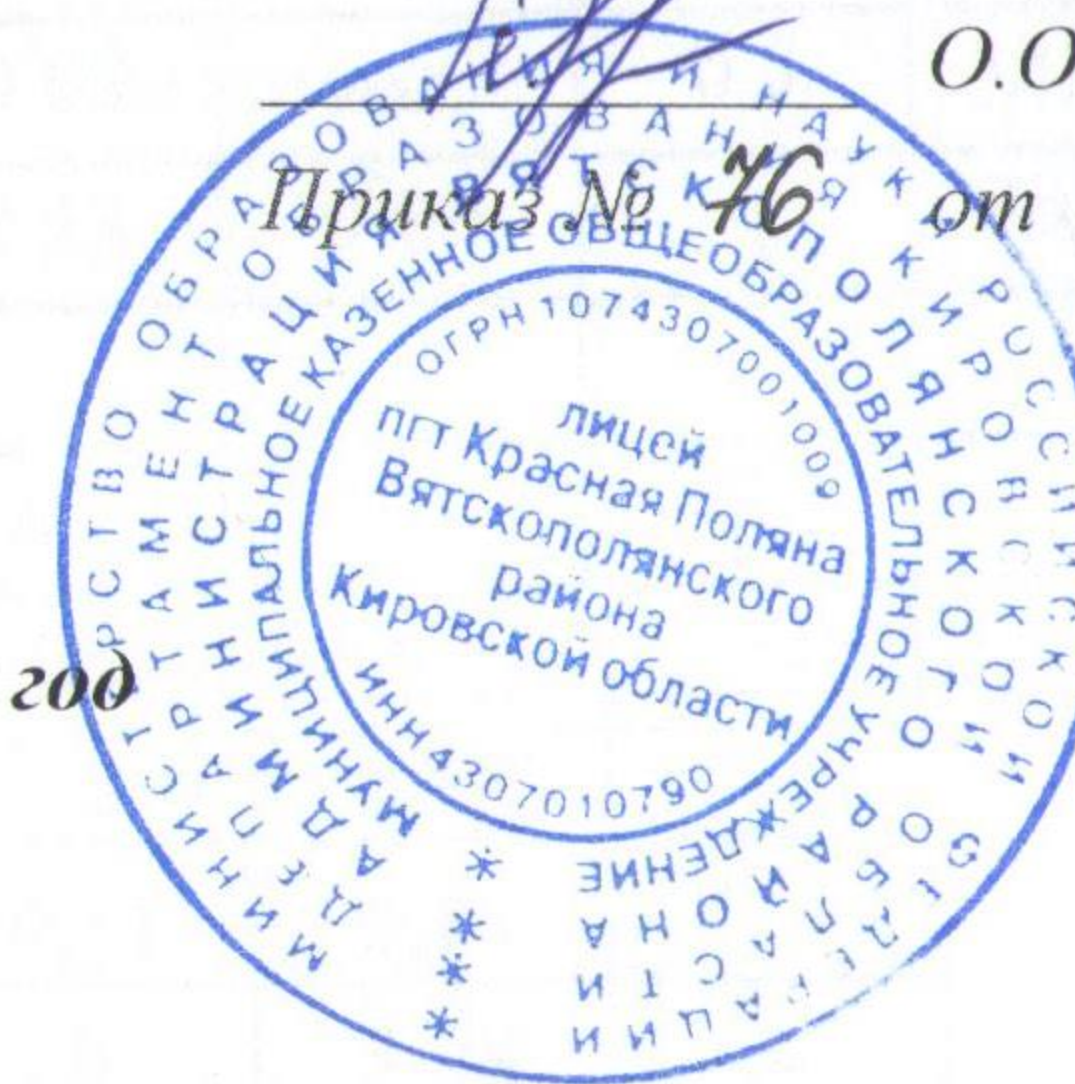
"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

Приказ № 76 от 29.02.2024

**Примерное десятидневное меню для детей 1-4 классы
на ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2024 учебный год
корпус №3 - льготное питание**



День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
Завтрак													
0+/234	Котлета из курицы с соусом	90/30	17,58	5,36	14,02	174,52	0,005	0,007	1,16	-	27,9	59,68	1,29
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
	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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		24,94	9,76	83,99	526,52	0,065	0,112	1,16	0,43	49,12	88,12	2,9

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	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
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	-	14,06	132,95	4,56
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
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		25,78	25,08	109,44	766	0,38	0,37	1,72	0,43	108,72	188,86	7,69

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

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												
112+	Плов из курицы	200	28,62	35,1	28,35	549,9	0,09	0,18	0,69		39,31	46,53	2,61
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49		27,69	14,92	0,96
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		33,48	42,2	66,92	785,9	0,13	0,28	2,18	0,43	83,66	64,95	4,66

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
	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
36+	Салат из свежих огурцов с растительным м	80	0,6	12,1	1,72	118			6,88				
214	Макаронные изделия с тертым сыром	150/22/8	11,1	12,8	32,2	293	0,07	0,11	0,15	-	225,34	19,27	0,91
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	ИТОГО		15,56	25,4	77,89	605	0,11	0,19	12,31	0,43	248,85	25,26	2,08

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
110+	Котлета из курицы со сливочн. маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	-	-	0,57	-	26,4	57,6	1,2
138	Пюре картофельное	150	3,08	4,9	20	138,3	0,12	0,1	10,37	-	35,6	28,4	1,03
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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	Итого		24,12	9,36	65,59	496,82	0,15	0,18	12,06	0,43	81,13	90,23	3,35

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												
0+/234	Котлета из курицы с соусом	90/30	17,58	5,36	14,02	174,52	0,005	0,007	1,16	-	27,9	59,68	1,29
	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
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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		24,94	9,76	83,99	526,52	0,065	0,112	1,16	0,43	49,12	88,12	2,9

День: ВТОРНИК

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												
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	8,67	5,7	37,8	240	0,26	0,13	-	-	14,06	132,95	4,56
8+234	Шницель из говядины с соусом	90/30	18,2	16,3	15,6	283,5	0,08	0,13	0,32	0	38,98	32,13	1,66
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
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
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		31,03	22,6	108,77	761,5	0,44	0,55	0,61	0,43	84,06	177,08	8,2

День: СРЕДА

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												
112+	Плов из курицы	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
25	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	0,02	1,49		27,69	14,92	0,96
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
306	Кисель плодоваягодный	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0,06
	ИТОГО		33,38	42,2	77,82	826,9	0,13	0,28	2,18	0,43	76,93	64,95	4,69

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
110+	Котлета из курицы со сливочн. маслом	90/5	17,28	3,96	12,12	152,52	-	-	0,57	-	26,4	57,6	1,2
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5,5	3,92	32,83	191,66	0,06	0,016	-	-	9,43	7,56	0,77
36+	Салат из свежих огурцов с растительным м	80	0,6	12,1	1,72	118			6,88	0			
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	Хлеб пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	ИТОГО		27,24	20,48	90,64	656,18	0,1	0,096	12,73	0,43	59,34	71,15	3,14

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 7-11 лет

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Mg	Fe
	Завтрак												
87	Тефтели рыбные в соусе	80/40	12,1	10,9	13,9	203	0,1	0,09	2,83	-	28,35	19,74	0,69
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
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 пшеничный	25	1,71	0,2	12,14	60	0,03	-	-	0,23	5	3,5	0,28
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	ИТОГО		18,94	16,3	67,37	547,3	0,25	0,27	14,32	0,43	83,08	52,37	2,84