

"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей г.т. Красная Поляна

Сергеева О.О.

2024 г.

Приказ № 46 от 29.02.2024 г.

Примерное десятидневное меню для детей 5-11 классов
мобилизованных граждан на весенне-летний период
по МКОУ лицей г.т. Красная Поляна на 2024 учебный год
корпус №1 (2 смена)

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
04+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
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	ИТОГО		26,45	43,4	102,43	910	0,23	0,28	1,8	0,2	80,77	57,19	4,19

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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	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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	ИТОГО		37,62	31,12	143,46	1002	0,42	0,352	2,02	0,2	113,41	268,45	9,62

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		35,32	47,62	71,99	860	0,18	0,22	2,62	0,2	78,63	70,35	4,9

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78
	ИТОГО		29,52	23,42	101,49	736	0,16	0,26	5,66	0,2	73,17	47,33	3,66

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
0+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
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04
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		29,55	30	86,2	735	0,31	0,182	15,19	0,2	102,58	118,78	4,61

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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													
1+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	
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04	
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	-	0,08	-	0,2	11,4	-	0,78	
	ИТОГО		26,45	43,4	102,43	910	0,23	0,28	1,8	0,2	80,77	57,19	4,19	

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04
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		37,62	31,12	143,46	1002	0,42	0,352	2,02	0,2	113,41	268,45	9,62

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		35,32	47,62	71,99	860	0,18	0,22	2,62	0,2	78,63	70,35	4,9

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
	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
	Сок	200	0,17	0,12	12,76	52							
	ИТОГО		29,52	23,42	101,49	736	0,16	0,26	5,66	0,2	73,17	47,33	3,66

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
1	Бутерброд с маслом сливочным	50/20	4,1	17	24,3	269	0,08	0,05	0	0	13,9	16,5	1,04
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		24,95	36,5	86,43	777	0,35	0,37	16,89	0,2	105,72	75,26	3,95