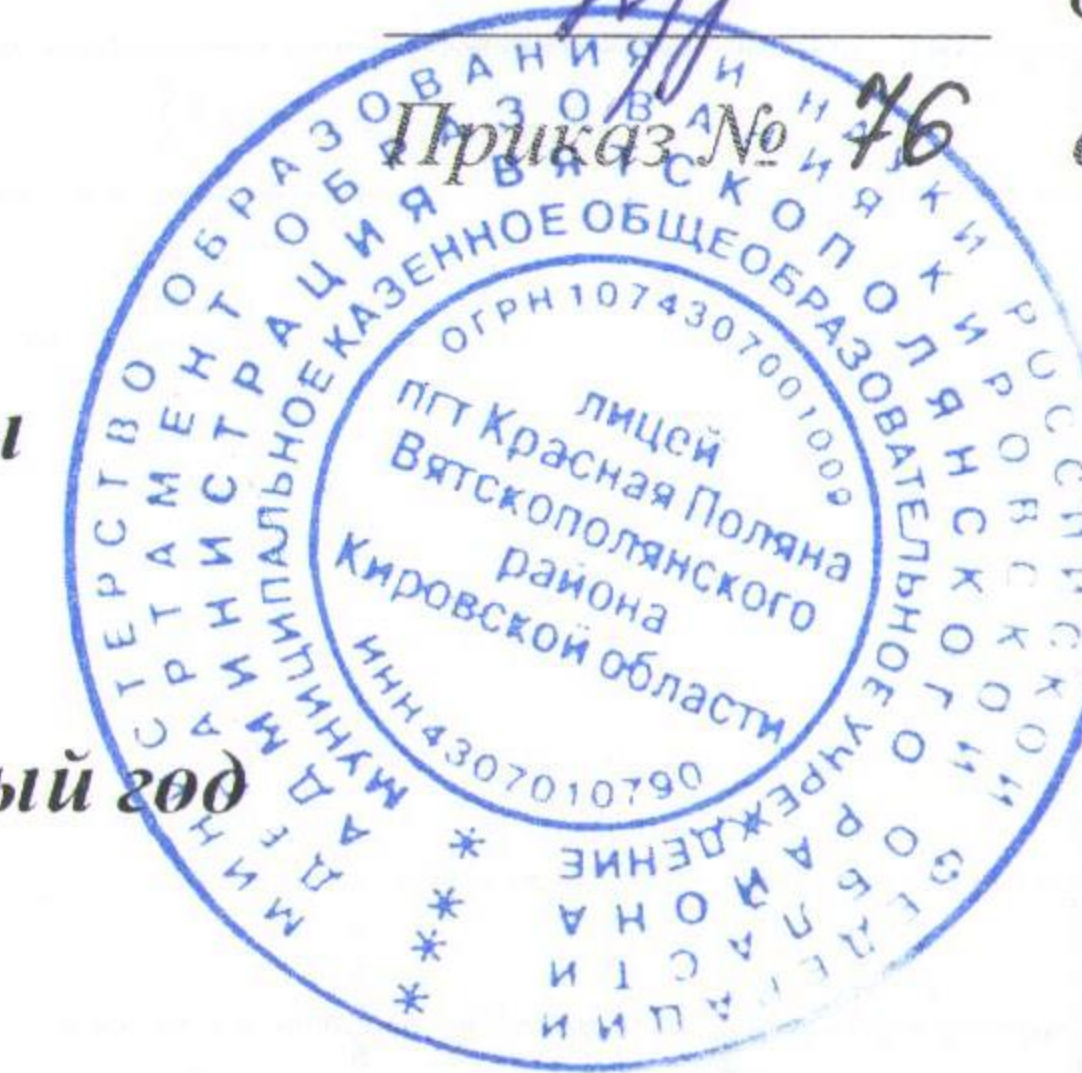


"Утверждаю"

Директор Муниципальное казенное
общеобразовательное учреждение
лицей пгт Красная Поляна

О.О. Сергеева

от 29.02.2024г.



**Примерное десятидневное меню для детей 5-9 классы
на ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ период
по МКОУ лицей пгт Красная Поляна на 2023-2024 учебный год
корпус №3 - платное питание**

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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
	Завтрак												
10+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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	итого		26,05	11,8	81,8	538	0,2	0,122	1,62	0,2	48,94	97,41	2,92

День: ВТОРНИК

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
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
293	Компот из изюма	200г	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	0,78
	ИТОГО		27,35	28,6	103,23	794	0,49	0,34	2,2	0,2	111,58	216,1	8,51

День: СРЕДА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

Возрастная категория: 11-18 лет

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

День: ЧЕТВЕРГ

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
	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
296	Напиток лимонный	200	0,2	-	19,8	77	0,01	0	5,28	-	7,11	2,49	0,11
	ИТОГО		17,74	32,17	76,98	668,89	0,18	0,14	14,08	0,2	314,02	28,54	1,32

День: ПЯТНИЦА

Неделя: ПЕРВАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
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
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
	Итого		24,95	10,6	58,8	429,47	0,29	0,2	14,2	0,2	86,15	98,81	2,08

День: ПОНЕДЕЛЬНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
0+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
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0,03
	ИТОГО		26,05	11,8	81,8	538	0,2	0,122	1,62	0,2	48,94	97,41	2,92

День: ВТОРНИК

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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												
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	10,4	6,8	45,4	288	0,31	0,16	-	-	16,88	159,54	5,47
3+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
	Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57	0,08	-	-	0,2	11,4	0	0,78
	ИТОГО		33,45	25,5	106,13	786	0,54	0,52	0,67	0,2	86,25	203,81	9,02

День: СРЕДА

Неделя: ВТОРАЯ

Сезон: ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ

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

День: ЧЕТВЕРГ

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

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 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
	ИТОГО		20,83	19,45	62,16	507,5	0,345	0,24	16,89	0,2	91,82	58,76	2,91