Утверждаю:

Директор МКОУ «Кировский сельский лицей»

И.В.Гофарт

Примерное меню десятидневное

Для учащихся 5-11 классов

МКОУ «Кировский сельский лицей» в 2022-2023 учебном году

1-й день

День:понедельник
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний,весенний
Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецептуры сборник 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
200	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	4,47	168,2	0,167	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
608	Биток мясной с соусом(Томатным)	100/100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	25,34	44,6	1,33
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,04	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	

День:среда

Неделя: первая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецептуры по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	25	62,55	0,89
591	Гуляш	100/100	19,72	17,89	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0,0
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	81	250,2	4,73
874	Кисель фруктовый	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16

День:вторник

Неделя:первая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
301/833	Птица тушёная с соусом	100/100	19,72	17,9	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0
679	Каша рисовая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0	46,96	0,02	201,6	0,99
81	Салат из свеклы	100	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	12,54	24,58	0,8
943	Чай с сахаром	200	0,2	1	3	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16

День:четверг

Неделя:первая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17

№ рецептуры сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	С	0	43,33	22,25	47,63	0,8
244	Рыба припущенная с овощами	100	7,65	1,01	3,18	52,5	0,05	0,096	3,75	0	12,88	10	84,75	0,54
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,67	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0	44,37	103,9	33,3	1,21
13	Овощи свежие(или солёные)в нарезке(огурцы)	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
943	Чай с сахаром	200	0,2	1	3	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16

День:пятница
Неделя:первая
Сезон: осеннее-зимний,весенний
Возрастная категория: 12-17

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
206	Суп картофельный	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	35,3	87,18	2,03
301/833	Птица тушёная с соусом	100/100	19,72	17,9	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0
679	Каша рисовая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0	46,96	0,02	201,6	0,99
14	Салат из свежих помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	6,4	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16

День:понедельник

Неделя:вторая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
200	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	4,47	168,2	0,167	1,28	0	0	24,36	194,69	26,01	2,32
608	Котлета мясная с соусом(Томатным)	100/100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,1	0,15	28,75	0	43,75	166,38	32,13	1,50
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	25,34	44,6	1,33
959	Какао с молоком	200	4,5	3,79	24,5	132,82	0,04	1,3	0,04	0,0	122,0	90,0	14,0	0,56
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	

День:вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
170	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	1,81	4,91	125,3	102,5	0,05	10,29	0	0	44,38	26,25	53,23	1,19
301/833	Птица тушёная с соусом	100/100	19,72	17,9	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0
679	Каша рисовая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0	46,96	0,02	201,6	0,99
ПР	Кондитерское изделие	0,07	0,13	0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24	0,42
943	Чай с сахаром	200	0,62	0	14	28	0	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	

День:среда

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
204	Суп картофельный с рисом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,1	8,25	0	0	23,05	25	62,55	0,89
591	Гуляш	100/100	19,72	17,89	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0,0
679	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	0,22	0	0,02	0	15,57	81	250,2	4,73
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	1	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16
874	Кисель фруктовый	200	0,2	0,0	32,6	132,0	0,0	0,0	0,0	0,0	18,0	4,29	0,0	0,6

День:четверг

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецептуры по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Ca мг	P мг	Mg мг	Fe мг
206	Суп картофельный	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	0	38,08	35,3	87,18	2,03
286/833	Тефтеля мясная с соусом(томатным)	100/100	12,55	15,15	20,99	270,34	0,08	2,45	39,01	0,0	50,95	119,85	26,94	1,17
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	0,16	21,8	30,6	0,0	44,37	103,91	33,3	1,21
13	Овощи свежие(или солёные)в нарезке(огурцы)	100	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
ПР	Кондитерское изделие	0,06	0,12	0	63,31	0	0	0	0	4,36	1,64	1,36	0,24	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	1	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16
943	Чай	200	062	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4

День:пятница

Неделя: вторая

Сезон: осеннее-зимний,весенний

Возрастная категория: 12-17 лет

№ рецеп по сборн 2015 г	Наименование блюда	Масса Порции Гр.	Пищевые вещества(гр.)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б гр	Ж гр	У гр		В 1 мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Р мг	Mg мг	Fe мг
187	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	0	43,33	22,25	47,63	0,8
301/833	Птица тушёная с соусом	100/100	19,72	17,9	21,2	224	0,04	0	0	0	24	20	159	0
679	Каша рисовая	180	5,74	5,11	36,99	224,42	0,11	0	0,02	0	46,96	0,02	201,6	0,99
14	Салат из помидор с луком	100	1,13	6,19	4,72	79,21	0,06	20,41	0,00	0	17,52	32,88	17,79	0,84
868	Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	0	6,4	0	0	6,4	3,6	0	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	100	3,95	0	24,15	226,44	0,16	0	0	0	26,04	35,06	83,16	0,16

№ рец	Итого за день		Пищевые вещества(г)			Энергитическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mq	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1день		35,98	29,6	95,6	937,68	0,44	1,28	25,2	0	86,23	275,09	312,77	4,21
	2день		34,96	32,9	212,4	918,95	0,41	16,67	53,77	0	214,6	246,62	392,45	5,75
	3день		41,95	18,01	88,41	797,43	0,74	36,17	24,27	0	161,03	243,21	525,5	8,96
	4день		17,22	12,66	63,35	556,39	0,43	41,22	34,35	0	132,6	171,2	248,34	6,54
	5день		24,75	26,96	99,8	868,42	0,74	44,74	88,8	0	154,3	242,3	364,53	5,94
	6день		36,75	30,83	102,5	862,67	0,52	7,41	25,21	0	107	128,9	379,31	7,46
	7день		37,15	29,87	224,2	980,92	0,51	17,37	53,77	0	162,5	318,7	416,47	8,47
	8день		45,88	33,88	134,5	1150,3	0,88	34,57	28,61	5,81	209,9	501,4	340,67	7,48
	9день		26,24	26,13	103	880,05	0,66	49,53	66,55	0	140,7	388,9	242,79	5,6
	10день		17,06	11,66	85,11	622,59	0,43	47,62	34,35	0	0	133	200,2	222,96
	Всего		**317,94**	**252,5**	**1209**	**0 8575,4**	**5,76**	**296,58**	**434,88**	**5,81**	**1368,9**	**2649,3**	**3423,03**	**283,37**