

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора  Шиляпова Е.В.

Приказ от 09.01.2024 г. № 17



**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Лицей № 3 им. П.А. Столыпина
г. Ртищево Саратовской области»
на 2023-2024 учебный год
(обед 7-11 лет)**

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины(мг)						Мин. вещества(мг)			
							C	B1	A	E	Ca	Mg	Fe	P		
			Б	Ж	У											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
92	День №1 – обед: Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,51	-	3	18	4,68	0,05	45,6	0,012	12	11,4	0,775	37,9		
85 /86	Суп картофельный с клецками на м/к бульоне	250	8	7,1	11,3	77/65	4,64	0,06	-	-	13,9 3	21,65	1,35	-		
61	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,95	6,73	43	276,53	-	0,22	0,02	-	15,5 7	81	4,73	250,2		
44	Курица тушеная в томатном соусе	90	10,17	10,13	3,08	144	1,73	0,018	0,018	0,38	25,5	12	0,75	142,5		
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6		
1	Хлеб ржано-пшеничный Итого:	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2		
		-	-	-	-	862,33	-	-	-	-	-	-	-	-		
11	День №2 – обед: Консервы овощные закусочные	60	0,65	4,44	4,44	61,68	2,7	0,02	-	-	8,1	-	0,2	-		
21 86	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	5,5/4,5 6	5,3/3, 06	16,33/0,24	135/46,2	5,81/ 0,03	0,23/ 0,01	-/-	-/-	38,0 8/2,4 5	35,3/4 ,72	87,18 /0,56	-/-		
43	Плов из курицы	250	30,62	33,75	55,25	652,5	2,37	0,12	-	-	38,5	47,13	3,25	-		
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6		
1	Хлеб ржано-пшеничный Итого:	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2		
		-	-	-	-	1177,18	-	-	-	-	-	-	-	-		
89	День №3 – обед: Свекла отварная дольками	60	0,83	4,95	3,98	63	1,12	0,01	-	-	20,7 7	11,19	0,72	-		

19 86	Суп картофеля́льный с вермишелью на м/к бульоне	250	2,7/4,8 1	2,5/3, 23	18,8/0,25	111/48,77	6,6/0, 03	0,08/ 0,01	-/-	-/-	13,3 8/2,5 9	20,92/ 4,98	0,86/ 0,59	-/-
50	Щоре гороховое	180	17,7	5,8	41,6	292	-	0,61	-	-	98,9 7	89,65	5,83	-
32 68	Котлета с соусом томатным	90/30	16,2/0, 3	13,12 /1,4	13,05/1,9	236,25/22	1,01/ 0,59	0,07/ 0,005	-/-	-/-	29,3 9/1,5	-/2,08	1,16/ 0,09	-/-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	-	1,84	26,4	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	1054,82	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №4 – обед:													
9	Лук блишированный, кольцами	60	0,75	5,4	4,2	67,5	2,25	0,024	-	-	15,5 5	6,9	0,39	-
25 86	Свекольник на м/к бульоне	250	2/5,07	5,1/3, 4	13,7/0,27	108/51,33	4,84/ 0,03	0,05/ 0,01	-/-	-/-	28,2 7/2,7 3	24,9/5 ,25	1,21/ 0,62	-/-
64	Макаронь отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	-	0,07	25,2	-	5,83	25,34	1,33	44,6
40	Печень по-строгановски	80/40	20,6	14,6	2,5	224	13,16	0,25	-	-	10,7 6	21,85	7,83	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	-	1,84	26,4	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	934,77	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №5 – обед:													
92	Кукуруза консервированная отварная	60	1,2	-	7,2	36,72	1,56	0,009	1,2	0,019	2,4	9	0,21	27,6
18	Суп картофеля́льный с крупой на курином бульоне	250	2,6	2,5	19,3	112	7	0,08	-	-	15,4 9	24,01	0,91	-
49	Рагу из овощей	175	10,6	12,7	18,4	231	8,66	0,09	-	-	38,9 6	37,2	1,25	-

92	Кукуруза консервированная отварная	60	1,2	-	7,2	36,72	1,56	0,009	1,2	0,019	2,4	9	0,21	27,6
24 86	Борщ с капустой и картофелем на м/к бульоне	250	1,7/5,0 7	5/3,4	11,6/0,27	97/51,33	7,94/ 0,03	0,04/ 0,01	-/-	-/-	28,9 4/2,7 3	20,97/ 5,25	0,95/ 0,62	-/-
34	Жаркое по-домашнему	200/50	25,09	25,87	24,57	477	11,4	0,21	-	-	31,0 4	62,86	4,67	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	943,85	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №9 – обед:													
9	Лук бланшированный, кольцами	60	0,75	5,4	4,2	67,5	2,25	0,024	-	-	15,5 5	6,9	0,39	-
19	Суп картофельный с вермишелью на м/с бульоне	250	2,7/4,8 1	2,5/3, 23	18,8/0,25	111/48,77	6,6/0, 03	0,08/ 0,01	-/-	-/-	13,3 8/2,5 9	20,92/ 4,98	0,86/ 0,59	-/-
59	Рис отварной	180	4,28	7,2	0,4	226,58	-	0,03	-	-	1,37	-	0,6	-
29	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,92	3,56	4,28	101,3	1,52	0,13	-	-	19,4 5	25	0,77	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,6 2	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	836,95	-	-	-	-	-	-	-	-
	День №10 – обед:													
92	Зеленый горошек консервированный отварной	60	1,51	-	3	18	4,68	0,05	45,6	0,012	12	11,4	0,775	37,9
26	Рассольник ленинградский	250	2,1	5,2	15,4	119	6,7	0,08	-	-	15,0 5	22,5	0,84	-
46	Картофель тушеный	150	3,26	9,14	22,64	189,14	12,39	0,14	-	-	24,2 4	34,98	1,44	-

42	Курица отварная	90	22,23	17,19	10,44	280	4,41	0,08	-	-	47,06	18,88	2,42	-
79	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,29	0,07	-	-	14,62	8,5	0,92	3,6
1	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,16	1,12	30,16	160,8	-	0,16	-	1,84	26,4	45,6	3,6	155,2
	Итого:	-	-	-	-	887,94	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого за 10 дней:	-	-	-	-	9454,61	-	-	-	-	-	-	-	-