

«Согласованно»

Директор ОУ Многопрофильный
Лицей КГТИ Гочияева М.И.

2024г.

«Утверждаю»

ИП Салигарова Э.Б.

2024г.

Примерное меню горячего питания учащихся 12 лет и старше.

Осенне-зимний период

ОУ «Многопрофильный лицей КГТИ» 2024-2025 учебный год.

Наименование	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины ,мг			Минеральные вещества, мг			
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Обед												
Суп картофельный с горохом	300	21,96	21,08	66,14	593	0,15	11,12	0,25	22,83	69,89	19,09	1,13
Котлеты из курицы	100/5	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	29,89	40,0	11,0	1,81
Овощное рагу	230	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	46,0	37,16	45	16,26	45
Компот из фруктов	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5

[illegible]

День: четвертый												
Завтрак												
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	7,06	19,80	31,61	359	0,15	68,5	0	202,9	155,4	75,0	2,7
Рыба припущенная	100/50	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	7,73	97,84	22,92	0,45
Пюре картофельное	230	2,17	6,41	12,59	121	0,1	12,46	35,0	29,16	60,92	19,18	0,72
Компот из сухофруктов	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	0	162,4	117,2	87,3	3,49
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		29,8	32,09	253,75	1462,4	0,46	85,01	59,5	425,39	556,48	241,68	9,39
День: пятый												
Обед												
Рассольник ленинградский	300	8,07	20,36	47,92	429	0,14	9,81	0,21	30,10	85,80	33,40	1,16
Тефтели (мясные)	100/50	7,46	8,29	9,44	142	0,07	1,50	0,11	59,29	143,98	21,23	1,63
Каша из пшеничной крупы с маслом	230/10	42,1	30,03	259,01	1475	0,09	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот из свежих фруктов	200	1,80	0,20	139	577	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Яблоки свежие	100	0,4	0,40	9,80	32							
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		68,53	60,6	514,19	2900,4	0,45	19,4	0,35	147,13	435,6	136,16	10,25
День: шестой												
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	300/20	8,78	11,12	61,56	424	0,48	44,3	0	118,8	288,9	118,7	4,6
Плов из курицы	100/30 0	12,71	7,85	26,8	229	0,17	2,10	1,16	54,10	396,06	96,06	3,58

Компот из свежих фруктов	200	1,80	0,20	139	577	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	40,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		31,99	20,49	276,38	1475,40	0,8	50,9	1,16	204	832,08	277,74	14,97
День: седьмой												
Обед												
Суп рисовый с картофелем	300	7,89	10,85	48,45	343	0,36	33,0	0	106,8	223,9	91,1	3,5
Котлеты из говядины	100/5	8,25	12,1	7,16	172	0,08	0	0,05	13,12	136,42	21,07	2,15
Каша гречневая рассыпчатая	230/10	57,32	40,62	257,61	1625	0,09	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот из свежих фруктов	200	1,80	0,20	139	577	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	40,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		83,96	65,09	501,24	2962,4	0,68	41,09	0,08	177,66	566,14	193,7	13,11
День: восьмой												
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	300	7,06	19,80	3161	359	0,15	68,5	0	202,9	155,4	75,0	2,7
Бефстроганов	100/50	15,2	23,1	5,12	182	0,05	0,74	32,8	43,32	171,15	22,45	2,4
Макаронные изделия отварные	230	3,82	4,05	21,32	137	0,09	3,59	0,03	26,64	58,7	18,55	0,67
Компот из свежих фруктов	200	1,80	0,20	139	577	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	40,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		35,78	48,27	126,82	1208,73	0,419	92,83	32,83	366,06	580,37	193,28	21,8

День: девятый												
Обед												
Суп овощной	300	6,35	19,95	36,59	381	0,29	41,5	0	139,4	197,1	83,0	3,1
Рыба тушеная в томате с овощами	100/50	11,35	2,90	3,80	103	0,05	3,92	5,73	39,42	140,98	37,08	0,80
Пюре картофельное	230	2,17	6,41	12,59	121	0,1	12,46	35,0	29,16	60,92	19,18	0,72
Компот из свежих фруктов	200	0,80	0,80	139,4	573	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		29,37	31,38	241,4	1423,4	0,59	62,38	40,73	239,08	546,12	202,24	11,41
День: десятый												
Обед												
Суп-лапша домашняя	300	10,26	22,17	46,48	463	0,20	2,0	50,0	114,2	154,0	42,7	2,6
Фрикадельки в соусе	100/50	8,33	11,32	10,0	178	0,03	0,11	16,31	23,6	76,78	12,22	5,23
Каша из пшеничной крупы с маслом	230/10	42,1	30,03	259,01	1475	0,09	3,59	0,03	26,64	58,70	18,55	0,67
Компот из свежих фруктов	200	1,2	0,70	139,2	575	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	40	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	40	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		70,59	65,54	503,71	2936,4	0,47	10,2	66,34	195,54	436,6	136,45	15,29
Итого:		542,93	598,75	3634,84	21819,3 3	5,14	1420, 74	304,7 9	2492,7 2	5143,6 5	1801,8	168,42