



«Согласованно»
Директор ОУ Многопрофильный
Лицей КГТИ Гочияева М.Ш.
2024г.



«Утверждаю»
ИП Салпагарова Э.Б.
Элина
Борисовна
2024г.

Примерное меню горячего питания учащихся 7-11 лет.

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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак												
День: первый												
Масло сливочное крестьянское 72.5%	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Каша гречневая молочная с маслом	200/10	8,84	4,84	31,40	101,3	0,18	1,04	19,2	133,7 5	229,4	107,1 2	3,23
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр российский	30	6,96	8,85	-	108	0,02	0	0	3,9	27,8	4,45	0,55
Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	11,1	44,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Обед												
Суп картофельный с горохом	250	21,96	21,08	66,14	593	0,15	11,12	0,25	22,83	69,89	19,09	1,13

Котлеты из курицы	80/5	8,72	8,38	8,14	143	0,1	0,45	26,9	29,89	40,0	11,1	1,81
Овощное рагу	150	1,77	10,99	8,6	142	0,06	12,51	46,0	37,16	45	16,26	45
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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		62,31	61,84	387,08	2416,9	0,85	29,3	101,9 9	578,76	979,91	381,56	59,59
День: второй												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Омлет натуральный	140	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	39,86	87,3	6,24	1,02
Зеленый горошек отварной консервированный	25	28,85	27,24	57,86	592	0,58	97	140	239,2	613,31	201,78	7,01
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Чай с лимоном	200/15/ 7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Обед												
Огурцы свежие (или соленые) в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6	0,02	2,45	0	8,5	15	7	0,25
Борщ с капустой и картофелем	250	7,21	19,68	43,73	415	0,05	8,25	0,24	41,93	48,81	22,65	1,01
Гуляш из говядины	80/50	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92	0	21,81	154,15	22,03	3,06
Каша рисовая рассыпчатая с маслом	150/10	24,03	28,84	250,23	1357	0,02	0	0,02	3,67	49,95	16,22	0,33
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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1

Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		94,83	112,19	589,41	3790,4	0,99	116,0	265,7	458,91	1311,2 4	389,3	21,43
День: третий												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Запеканка творожная	200	10,29	7,0	11,05	148	0,09	0,70	0,09	244,93	338,98	40,11	1,35
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Кофейный напиток с молоком	200	15,83	13,39	79,73	503	0,22	6,5	100	628,9	450,0	70,0	0,67
Обед												
Суп с макаронными изделиями	250	9,1	20,31	51,98	468	0,13	10,12	0,24	22,83	69,89	29,09	1,13
Куры тушеные	80/50	13,06	11,56	12,9	208	0,12	8,34	30,1	56,66	110,11	36,02	2,74
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150/10	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	0,80	0,80	139,4	573	0,06	4,50	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		119,92	102,85	630,8	3977,4	0,9	33,75	130,4 8	1069,7	1366	304,75	14,95
День: четвертый												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Макаронные изделия с тертым сыром	155/5/2 0	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	184,5	126,3	12,7	0,77

Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Обед												
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,06	19,80	31,61	359	0,15	68,5	0	202,9	155,4	75,0	2,7
Рыба припущенная	80/50	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	7,73	97,84	22,92	0,45
Пюре картофельное	150	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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		63,47	67,61	392,07	2471,4	0,67	86,84	131,5	831,68	1023,6 8	341,83	13,07
День: пятый												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Каша овсяная молочная с маслом	200/10	8,31	13,12	47,61	342	0,06	1,91	0,04	84,23	102,24	16,2	0,54
Чай сахаром	200/15	0,07	0,02	11,1	44,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Сыр	30	6,96	8,85	-	108	0,02	0	0	3,9	27,8	4,45	0,55
Обед												
Рассольник ленинградский	250	8,07	20,36	47,92	429	0,14	9,81	0,21	30,10	85,80	33,40	1,16
Тефтели (мясные)	80/50	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	150/10	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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1

Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		88,69	90,44	602,01	3601,9	0,63	21,34	0,41	305	759,64	206,21	13,22
День: шестой												
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	21,88	18,98	71,82	600	0,36	3,3	132	652,0	547,5	106,7	2,6
Сыр российский	30	6,96	8,85	-	108	0,02	0	0	3,9	27,8	4,45	0,55
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	11,1	44,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Обед												
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/20	8,78	11,12	61,56	424	0,48	44,3	0	118,8	288,9	118,7	4,6
Плов из курицы	80/200	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	1,2	0,70	139,2	575	0,06	4,5	0	7,90	22,0	25,7	4,76
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		65,12	56,69	388,61	2432,9	1,28	108,46	133,18	929,64	1601,38	438,29	19,9
День: седьмой												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Сырники творожные	200	9,44	10,9	6,11	160	0,31	0,13	48,5	80,5	114,58	11,54	0,35
Кофейный напиток с	200	15,83	13,39	79,73	503	0,22	6,5	100	628,9	450,0	70,0	0,67

МОЛОКОМ												
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Обед												
Суп рисовый с картофелем	250	7,89	10,85	48,45	343	0,36	33,0	0	106,8	223,9	91,1	3,5
Котлеты из говядины	80/5	8,25	12,1	7,16	172	0,08	0	0,05	13,12	136,42	21,07	2,15
Каша гречневая рассыпчатая	150/10	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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		114,05	97,23	616,19	3832,4	1,31	47,72	148,6	945,7	1321,9 2	323,24	15,73
День: восьмой												
Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5 %	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Каша молочная из пшена с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,24	1,56	28,8	202,69	273,81	70,35	273,81
Сыр российский	30	6,96	8,85	-	108	0,02	0	0	3,9	27,8	4,45	0,55
Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Обед												
Помидор свежий в нарезке	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	0	7	13	10	0,45
Щи из свежей капусты с картофелем	250	7,06	19,80	31,61	359	0,15	68,5	0	202,9	155,4	75,0	2,7
Бефстроганов	80/50	15,2	23,1	5,12	182	0,05	0,74	32,8	43,32	171,15	22,45	2,4
Макаронные изделия	150	3,82	4,05	21,32	137	0,09	3,59	0,03	26,64	58,7	18,55	0,67

[illegible]

Завтрак												
Масло сливочное крестьянское 72.5%	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04	0	0,02	43,84	104	22	0,5
Каша овсяная молочная	200/10	8,31	13,12	47,61	342	0,06	1,91	0,04	84,23	102,24	16,2	0,54
Сыр российский	30	6,96	8,85	0	108	0,02	0	0	3,9	27,8	4,45	0,55
Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	11,1	44,5	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Обед												
Суп-лапша домашняя	250	10,26	22,17	46,48	463	0,20	2,0	50,0	114,2	154,0	42,7	2,6
Фрикадельки в соусе	80/50	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	150/10	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	30	4,74	0,6	28,98	141	0,06	0	0	14,8	87,2	26	1,1
Хлеб ржаной	30	3,96	0,72	20,04	104,4	0,03	0	0	8,4	37,92	11,28	0,93
Итого:		90,75	95,38	591,53	3637,9	0,65	12,14	66,4	353,41	760,64	206,5	18,26
Итого:		851,12	867,54	4814,58	31060,7	9,1	1608,99	1346,12	6929,58	11743,51	3216,98	492,62