

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 МКОУ «Кировский лицей» им. Уборцева Ю.Е.



Н.Н.Дедушкина
 «31» августа 2023 г.

**12-дневное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 1 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со сгущенкой	1/75/20	10,23	7,74	19,6	189	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Чай с сахаром	1/200	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		10,76	7,74	29,47	230,6	0,032	2,75	11,3	0,184	3,7	205,4	101,3	144,3
ОБЕД													
Суп картофельный с мясом	1/200/15	2,35	2,8	16,45	140	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,6
Шницель натуральный рубленый с/м	1/75/5	32	22,7	14,9	378		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Макароны отварные	1/150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	5,52	4,50	18,7	168		0,22	0,45	0,36		6,3	17,1	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Салат овощной с/м	1/200/20	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Итого обед:		48,15	44,88	151,69	1027,67	1,01	10,95	38,6	1,76	20,96	373,8	198,96	240,61

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 2 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества,			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК	7-11 лет												
Омлет натуральный с/м	1 /55/5	5,5	11,65	19,6	189	2,5	0	0,19	0,07	2,5	55	12	192
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с сахаром	1/200/15	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Булочка	1/50	3,36	1,7	24,6	218	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		11,76	13,65	61,33	518,74	2,724	5,27	6,29	0,418	5,4	227	75,2	83,32
ОБЕД													
Суп рассольник с мясом	1/250/15	11,0	8,0	30	111		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Гуляш из свинины	1/50/50	20	6,0	16,6	258		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Рис отварной	1/150	3,3	5,1	40,5	226	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Салат овощной	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,8	0,2	32	202,9		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Вафля	1 шт	1,13	1,5	20,8	259								
Итого обед:		39,01	31,16	219,1	1230,1	0,60	11,72	50,81	1,232	22,5	382	229,1	242,64

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
Уборцева Юрия Егоровича
3 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энерг етиче ск	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК	1/150/5/5												
Каша пшеничная молочная с/м с сахаром	1/20	6,6	5,7	25,05	178,2	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,2	126,41
Сыр	1/200/15	3,43	8,0	7,24	86,86					0,03	0,3		
Чай с сахаром	1/30	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Батон		2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Итого завтрак:		12,93	14	48,87	376,8	0,412	6,23	12,9	0,514	4,63	171,5	96,9	209,73
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты с мясом	2/250/15	5,25	9,9	7,75	113,78	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Рыба треска- филе отварная с маслом	2/50/5	15,6	7,0	3,8	144	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,86
Картофельное пюре	1/150	3,6	4,8	20,45	137	0,02	0,18	13	0,16	1,3	44,5	30,6	79,61
Салат овощной с/м	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		27,43	32,06	130,43	642,98	0,58	6,02	43,14	0,98	14,04	220,15	138,66	351,27

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 4 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК	7-11 лет												
Ватрушка с творогом	1/80	8,93	7,35	36	246,53	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Чай с сахаром	1/200	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Фрукты	1 шт												
Итого завтрак:		9,46	7,35	44,87	288,13	0,052	14,4	0,6	0,184	2,5	72,7	28,2	158,2
ОБЕД													
Суп рассольник с мясом	1/251/15	5,98	5,98	13,5	127,5		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Плов со свиной	1/250	14,0	32	43,25	518,75		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Напиток лимонный	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат овощной с/м	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Сок фруктовый	1/200	0,5	0,1	10,4	46,5	0,14		0,64					
Итого обед:		23,78	48,62	167,19	968,45	1,091	5,19	15,45	1,09	19,9	102,7	118,7	424,5

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 5 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК	7-11 лет												
Каша рисовая с маслом, с сахаром	1/150/5/5	6,0	13,75	276	190,2	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Язык отварной	1/20	5,32	2,4	0,44	34,4	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с сахаром	1/200	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		14,22	16,45	293,57	336,34	0,444	10,54	12	0,688	5,4	232	115,7	166,64
ОБЕД													
Суп овощной с мясом	1/250/15	20,5	1,0	16,5	227,75	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28
Котлета куриная	1/50/5	14,33	9,0	5,85	181,55	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,86
Гречка отварная	1/150	5,7	4,5	8,78	164,25	0,02	0,18	13	0,16	1,3	44,5	30,6	79,61
Салат овощной с/м	1/100	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,52	0,18	24,84	202,9			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		43,83	25,04	131,17	949,65	00,58	4,07	31,01	0,92	14,29	209,52	149,06	379,65

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 6 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		7-11 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК														
Омлет натуральный с/м	1/55//5	5,5	11,65	0,5	216,75	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144	
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205	
Чай с лимоном, с сахаром	1/200/20/15	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5		
Булочка	1/50	5,01	1,92	26,91	145									
Итого завтрак:		14,41	13,87	44,54	473,49	0,692	2,75	22,3	0,724	5,78	873,2	148,3	349	
ОБЕД														
Щи из свежей капусты с мясом	1/250/15	5,25	8,25	5,5	115		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8	
Печень по-строгановски	1/50/50	3,0	9,5	2,2	185,9	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	336,6	96,7	158,2	
Картофельное пюре	1/200	3,6	4,8	20,45	137	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4	
Салат овощной с /м	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4	
Компот из сухофруктов	1/200	0,8	0,2	32	131,8		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5	
Итого обед:		15,43	33,11	135,35	742,9	1,141	19,43	18,11	1,362	16,9	449,1	208,3	400,84	

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 7 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества,			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg
ЗАВТРАК													
Каша манная молочная с маслом, с сахаром	1/150/5/5	4,5	4,8	22,95	147	2,5	0	0,19	0,07	2,5	55	12	192
Яйцо варенное	1 шт.	12,8	11,6	0,7	158,7	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с лимоном, сахаром	1/200/20/15	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		20,2	16,7	40,78	417,44	3,152	6,97	31,79	0,734	10,9	239,1	166,5	476,35
ОБЕД													
Суп картофельный с горохом, с мясом	1/250/15	9,25	9,0	11,5	160,75		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Тефтеля из свинины с соусом	1/60/50	4,2	6,0	7,2	103,2		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Макаронны отварные	1/150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Салат овощной	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		22,27	30,06	145,14	708,5	0,98	3,61	15,05	1,4	22,6	112,1	87	187,5

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 8 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg
ЗАВТРАК													
Запеканка из творога со сгущенкой	1/75/20	20,23	7,74	19,6	189	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,2	126,41
Сыр порционный	1/200	3,43	8,0	7,24	86,86					0,03	0,3		
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Кофейный напиток	1/200	3,6	267	29,2	155,2		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого завтрак:		29,63	283,04	63,3	501,2	0,41	7,08	13,8	0,54	5,43	128,5	112,5	252,23
ОБЕД													
Суп вермишелевый с мясом	1/250/15	20,25	11,0	200	182,25	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Котлета рыбная с/м	1/75/5	8,85	4,58	2,02	136,69	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326,41
Картофельное пюре	1/150	3,6	4,8	20,45	137	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат овощной с /м	1/100	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,8	0,2	32	131,8		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		36,28	31,21	329,67	760,94	1,511	7,3	49,51	1,052	14,1	492,1	194,2	597,45

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 9 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg
ЗАВТРАК													
Ватрушка с творогом	1/75	8,93	7,35	36	246,53	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Кофейный напиток	1/200	3,6	267	29,2	155,2		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Итого завтрак:		12,52	274,34	65,2	401,73	0,05	15,25	0,78	0,21	3,3	29,6	40,2	200,7
ОБЕД													
Суп рассольник с мясом	1/250/15	5,98	5,98	13,5	127,5	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Плов со свиной	1/250	14,0	32	43,25	518,75	12,3	45,2	0,37	3,9	567,1	95,9	401	37,8
Салат овощной с/м	1/100	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Сок фруктовый	1/200	0,5	0,1	10,4	46,5	0,14		0,64					
Итого обед:		23,26	48,62	167,19	968,85	12,96	46,32	1,86	5,19	576,4	135,7	436,5	170,3

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 10 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		7-11 лет	Б	Ж		У	А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg
ЗАВТРАК													
Каша пшенная с/м с сахаром	1/150/5/5	6,6	5,7	25,5	178	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Булочка	1/50	5,01	1,92	26,91	145	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с лимоном, сахаром	1/200	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		12,14	7,62	62,28	364,6	0,652	6,97	31,6	0,664	8,4	184,1	154,4	284,35
ОБЕД													
Борщ из свежей капусты с мясом	1/250/ 15	9,25	1,0	95	86,5		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Жаркое по-домашнему	1/300	48,6	41,4	47,1	744	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2
Салат овощной с/м	1/100/10	0,8	10	65	121	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Компот из сухофруктов	1/200	0,8	0,2	32	131,8		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		61,43	52,96	249,3	935,5	0,64	47,65	64,46	0,972	13,2	588,5	153,8	543,44

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 11 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК													
Язык отварной	1/30	6,32	3,4	1,44	44,4	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Чай с сахаром	1/200	0,53		9,87	41,6	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Батон	1/30	2,37	0,3	7,26	70,14	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Итого завтрак:		9,22	3,7	18,57	156,14	0,224	5,27	6,1	0,348	2,9	172	63,2	83,32
ОБЕД													
Суп картофельный с рыбой	1/250/15	2,35	2,8	16,45	140	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,6
Кнеля из курицы с/м	1/80/5	32	22,7	14,9	378		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Макароны отварные	1/150/5	5,52	4,52	26,44	168,45	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	5,52	4,50	18,7	168		0,22	0,45	0,36		6,3	17,1	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		47,37	34,88	86,69	906,65	0,52	10,75	38,56	1,160	13,16	363,3	186,46	219,5

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного
 общеобразовательного учреждения «Кировский лицей» имени Заслуженного учителя РФ
 Уборцева Юрия Егоровича
 12 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
ЗАВТРАК													
Каша геркулесовая с маслом и сахаром	1/150/5/ 5	6,6	5,7	25,5	178	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	202
Ватрушка с сыром	1/75	8,93	7,35	36	257	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Кофейный напиток	1/200	0,1	-	15,0	205	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Итого завтрак:		15,63	13,05	76,5	640	0,482	16,1	26,2	0,504	8,2	140,7	124,9	360,2
ОБЕД													
Суп овощной с курицей	1/250/30	16,0	5,0	9,0	298,6	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,6
Голубцы с мясом	1/108	3,4	16,3	8,0	264,63		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Компот из сухофруктов	1/200	0,6	-	37,7	124		0,22	0,45	0,36		6,3	17,1	
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,2	52,2		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Итого обед:		21,98	21,66	64,9	739,43	0,003	10,55	38,52	0,56	5,36	352,8	173,96	199,1