

«Согласовано»

ВРИО начальника Территориального отдела  
Роспотребнадзора по КБР в Эльбрусском районе  
Кримготова Ю.Х.

«Утверждаю»

Директор МОУ Лицей №1 им. К.С. г. п. Тырныауз  
Лихов М.А.

Примерное 10 - дневное меню учащихся на 2020-2021 учебный год.

ФГОС.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		7-11	11-18	Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<b>День:1</b>																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
37	Суп гороховый вегетариан	200	250	7,15	0,6	20,15	112,35	0,25	0,07	5,32	0,02		59,8			
11	Овощи свежие с маслом раст	80	100	3,0	13,9	9,3	140,7	0,04	0,04	41,0			61,2	40,6	21,0	0,72
90	Плов из говядины	150/100	180/120	15,8	14,3	30,1	175,5	0,02	0,02	0,50			6,30			0,62
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	5,8	138,6	51,9	0,02	0,4			12,6	14,6	11,4	0,4
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				57,7 3	30,08	90,46	695,8	52,21	0,15	47,22	0,02		139,9	55,2	32,4	1,74
<b>День:2</b>																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
59	Борщ вегетарианский	200	250	2,72	5,95	13,67	119,25	0,07	0,07	17,8			65,3			1,52
286	Тефтели мясные	80	100	7,39	8,19	9,76	285,5	0,05	0,08	0,71			36,58			0,8
283	Картофель отварной	150	180	2,86	4,32	23,01	142,35	0,15	0,09	21			14,64			1,15
355	Соус томатный	50	50	0,58	1,66	2,34	26,7	0,01	0,01	0,44			9,74			0,13
391	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2			19,6			1,64
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				17,63	21,5	73,97	705,25	0,29	0,27	40,15			145,86			5,24
<b>День:3</b>																

Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
74	Суп перловый со сметаной	200	250	2,8	3,27	12,8	92	0,1	0,07	6,87		34,52			0,8	
123	Биточки куриные	80	120	22,26	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	0	0	16,9	143,4	18,3	1,23
115	Соус сметанный	80	80	1,50	4,60	2,80	76,97	0,02	0,03	0,07	0	0,03	32,72	25,66	4,90	0,15
330	Каша кукурузная вязкая	150	200	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04				27			2,7
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				41,74	23,36	125,01	610,59	1,22	1,44	38,26	0	35,57	58,62	169,9	26	1,38

День:4																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
45	Суп фасолевый	200	250	7,2	0,80	23,95	147,575	0,16	0,08	6,78	0	0	81,3	167,7	47,04	21
90	Рыбные котлеты	80	120	25,35	0,89	6,47	125,91	0,02	0,16	0	0	0,01	43,20	273,8	23,83	0,37
164	Гарнир из гречки	150	200	4,46	2,37	14,67	97,9	0,08	0,12	1,11	0	0	109,98	0	0	0,69
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				41,54	8,7	93,21	636,46	0,87	0,98	43,59	0	0,51	264,57	441,5	72,87	90,77

День:5																
Неделя: первая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
35	Свекольник	200	250	2	5,17	14,82	302,359	0,05	0,05	6,95	0	0	31,3	0	0	1,325
96	Рагу картофельное с мясом говяжьим	230	250	16,9	17,5	14,8	309,04	0,08	0,7	2,05	0	0	14,55	0	0	1,18
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	23,78	98,6	0,02	0	0	0	0	15,75	0	2	0,53
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				11,55	16,0	75,04	800,31	0,15	0,75	9,0	0	0	7,33	0	2	3,03

День:6																
Неделя: вторая																
Сезон: осенне - зимний																
Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18																
Обед																
39	Суп крестьянский со сметаной	200	250	3,025	2,025	16,5	115,1	0,125	0,075	8,85	0	0	47,75	0	0	1,15
11	Овощи свежие с маслом раст	80	100	3,0	13,9	9,3	140,7	0,04	0,04	41,0			61,2	40,6	21,0	0,72
282	Котлеты рубленые	80	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,1	0,17	0,15	0	0	43,5	0	0	1,5



58	Картофельное пюре	150	180	3,9	5,61	9,64	148,6	0,12	12,6	3,76	0	0	66,09	0	0	0,88
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	23,78	98,6	0,02	0	0	0	0	15,75	0	2	0,53
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				57,23	34,59	100,4	863,32	0,387	12,88	53,76	0	0	234,29	40,6	21,0	4,25

**День:7**

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

Обед

39	Щи из свежей капусты	200	250	6,6	4,7	18,4	167,4	0,1	0,1	31,4	0	0	40,4	0	0	0
90	Плов из говядины	150/100	180/120	15,8	14,3	30,1	329,5	0,02	0,02	0,50			6,30			0,62
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				26,08	20,28	91,61	705,0	0,72	0,72	61,54	0	0,50	55,70	0	2	0,62

**День:8**

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

Обед

37	Суп гороховый вегетариан	200	250	7,15	0,6	20,15	12,35	0,25	0,07	5,32	0,02		59,8			
93	Бефстроганов в сметан.соусе	80	100	33,46	31,56	8,5	351,64	0,08	0,22	0,96	0	0	76,88	0	0	4,52
330	Пшенка отварная с маслом	150	180	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04	0	0	0	27	0	0	2,7
122	Компот из сухофруктов	200	200	28,1	0	23,78	98,6	0,02	0	0	0	0	15,75	0	2	0,53
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				83,89	36,74	143,84	933,24	0,77	0,31	6,28	0,02	0	179,43	0	2	7,75

**День:9**

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

Обед

59	Борщ вегетарианский	200	250	2,72	5,95	13,67	119,25	0,07	0,07	17,8			65,3			1,52
90	Рыбные котлеты	80	100	25,35	0,89	6,47	202,91	0,02	0,16	0	0	0,01	43,20	273,8	23,83	0,37
164	Гарнир из гречки	150	180	4,46	2,37	14,67	97,9	0,08	0,12	1,11	0	0	109,98	0	0	0,69
118	Кисель	200	200	0	0	18	80	0,6	0,6	30,0	0	0,50	9,0	0	2	0
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
Итого				36,15	12,72	91,45	705,08	0,79	0,29	47,8	0	0,51	125,7	273,8	25,83	2,49

**День:10**

Неделя: вторая

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: с 7 до 11; с 11 до 18

Обед

14	Суп перловый со сметаной	200	250	2,8	3,27	12,8	92	0,1	0,07	6,87		34,52			0,8	
123	Биточки куриные	80	120	22,26	14,21	0	232,47	0,12	0,12	1,34	0	0	16,9	143,4	18,3	1,23
115	Соус сметанный	80	80	1,50	4,60	2,80	76,97	0,02	0,03	0,07	0	0,03	32,72	25,66	4,90	0,15
330	Каша кукурузная вязкая	150	180	11,5	3,3	66,3	342	0,42	0,04				27			2,7
391	Чай с сахаром	200	200	0,4	0,1	0,08	2,8	0	0,02	0,2			19,6			1,64
147	Хлеб пшеничный	80	80	3,68	1,28	25,11	128,65									
	Итого			42,14	26,76	107,09	874,89	0,66	0,28	8,54	0	34,55	96,22	169,06	24	5,72
	Итого			373,94	235,44	1036,86	7529,94	58,64	31,81	386,3	0,02	37,09	1271,1	1125	221,5	117,41

Ответственный:

Технолог Татаева З.М.