

Утверждаю:

Директор ООО «Селена»



Согласовано:

Директор МБОУ «Лицей №22»



М Е Н Ю

**Основного (организованного) питания детей,
обучающихся в МБОУ «Лицей №22» на 10 дней
(с 06.11.2024 г.)**

Иваново 2024г.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей№22»)

№ рец. (сб.) 2015	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
15	Сыр порционно	10	2,32	2,95	-	35,83										
182,183	Каша жидкая молочная с м/сливочным.	150	5,33	5,03	17,9	138,3	1,18	0,34	1,12	44,34	437,5	242,4	125,04	67,5	167,11	1,97
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	-	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	105	2,25	0,75	31,5	144	0,9	0,14	15,0	-	46,5	522	12	63	42	0,9
	Кондитерское изделие	20	1,38	4,75	13,5	102,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого завтрак:	520	12,93	13,68	87,56	527,19	2,1	0,5	16,12	44,34	484,3	773	153,04	226	229,31	3,37
Обед :																
82	Борщ с капустой , картофелем и сметаной	250/5	6,4	10,03	11,55	171,04	26,5	0,3	16,06	0,003	614,6	394,65	61,37	27,03	77,5	1,68
294	Котлета из птицы с соусом	60/30	7,95	8,38	15,45	143	2,72	0,19	0,45	26,9	1179,3	103,2	29,89	11,1	40	1,81
203	Макаронные изделия отварные с м/слив.	150	5,45	5,78	30,4	195,64	0,5	0,09	-	49,98	253,33	37,3	12,14	8,14	37,6	0,84
519/06	Компот из ягод б/замороженных	200	0,78	0,05	27,63	114,63	0,36	0,05	0,6	-	4,18	258	32,32	17,56	21,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,47
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	735	23,0	24,61	94,95	715,47	30,68	0,79	38,11	76,88	2627,41	1105,15	155,77	92,18	252,3	6,46
	Итого за день:	1255	35,93	38,29	182,51	1242,66	32,78	1,29	54,23	121,22	3111,71	1878,15	308,81	318,18	481,61	9,83

День: вторник Неделя: первая Сезон: осень-зима Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ»Лицей№22»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
	Овощи сезонные	20	0,16	0,03	0,6	3,3	0,08	0,02	2,63	-	0,45	43,5	2,1	3,0	3,9	0,14
244	Плов из отварной говядины	150	15,3	14,33	24,4	297	2,77	0,11	0,26	-	1096	157,2	21,7	32,0	155,7	2,15
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,03	-	2,83	-	1,2	21,3	14,12	2,4	4,4	0,36
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	130	0,9	0,2	23,1	103	0,20	0,3	60	-	13	198	35	13,5	23	0,3
	Итого завтрак:	542	18,07	14,78	72,96	512,06	3,08	0,45	65,72	-	1110,65	420,0	77,52	57,5	204,4	3,17
Обед :																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,56	2,78	15,7	109	0,96	0,14	6,08	-	586,4	360,6	29,5	23,8	57,7	1,0
171	Каша гречневая рассыпчатая с м/слив.	150	8,85	9,55	39,86	280	2,54	0,33	-	40	569,8	267,54	26,39	140,52	210,36	4,73
288/331	Птица отварная с соусом	50/30	12,3	14,81	2,0	190	3,1	0,1	1,18	49,1	158,1	88,1	28	10,14	83,5	0,95
772	Напиток фруктовый	200	0,12	0,12	27,88	87,74	0,1	0,02	0,9	-	12,02	312,44	14,2	5,14	4,4	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,47
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	720	26,25	27,63	95,36	757,79	6,7	0,63	8,16	89,1	1326,32	1028,68	106,14	189,95	389,26	8,32
	Итого за день:	1262	44,32	42,41	168,32	1269,96	9,78	1,08	73,88	89,1	2436,97	1448,68	183,66	247,45	593,66	11,49

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей№22»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
223	Запеканка творожная со сгущенным молоком	80/10	15,05	9,92	31,48	275,25	0,34	0,25	0,33	-	246,13	136,8	136,9	18,6	150,6	0,45
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	-	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
2	Бутерброд с конфитюром	20/15	1,54	2,46	18,55	102,5	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	160	0,7	0,7	17,15	82,3	-	0,12	23,3	-	-	-	37,2	20,9	26,97	5,4
	Итого завтрак:	500	17,36	13,1	82,18	520,05	0,36	0,39	23,63	-	246,43	145,4	190,1	47,5	197,77	6,35
Обед :																
	Овощи сезонные	10	0,08	0,01	0,17	1,0	0,25	0,05	8,75	-	240	130	5	7,5	17,5	0,4
102	Суп картофельный с бобовыми	250	9,83	8,88	16,8	169,34	1,43	0,28	11,17	-	242,6	192,28	45,82	35,48	55	4,55
229	Рыба тушеная в томате с овощами	40/40	7,8	3,96	3,04	84	0,11	0,07	3,9	4,73	595,21	264,5	31,74	39,43	131,78	0,72
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,65	5,73	36,68	209,7	0,67	0,04	-	-	583,8	40,25	2,41	19	60,6	0,53
772/97	Напиток из свежих плодов	200	0,16	-	27,88	114,6	0,2	0,044	0,9	-	12	240	14,2	5,14	14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,46
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	730	23,94	18,95	94,49	669,8	2,68	0,524	24,72	4,73	1673,61	863,03	107,22	116,9	312,18	7,83
	Итого за день:	1230	41,3	32,05	176,67	1189,85	3,04	0,914	48,35	4,73	1920,04	1008,43	297,32	164,4	509,95	14,18

День: четвергНеделя: перваяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей№22»)

№ реп. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
	Овощи сезонные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	0,02	0,27	18,6	40	587,7	651,5	39,5	27,8	86,6	1,03
259	Жаркое«Подомашнему»	150	13,89	15,5	14,2	269,76	2,72	0,19	1,04	26,9	1179,3	103,2	55,54	20,80	40	1,41
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,17	0,24	1,6	24,4	61,44	216,3	152,22	21,34	124,6	0,5
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	90	0,96	0,24	27	117,6	-	0,08	15	-	-	-	24	13,5	17,4	3,3
	Итого завтрак:	502	16,78	16,00	66,82	500,52	3,16	0,85	45,02	91,3	2068,41	1101	280,8	97,54	303,55	6,9
Обед :																
	Овощи сезонные	20	0,22	0,04	0,76	4,4	0,25	0,05	8,75	-	240	130	5	7,5	17,5	0,4
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	1,92	5,61	8,07	96,84	1,11	0,34	21,16	0,003	600,1	392,7	60,89	23	71,9	1,28
211	Омлет натуральный запеченный с сыром	180	11,95	19,62	1,7	278	-	0,09	0,65	-	-	-	273	24,9	334,8	2,89
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,05	27,03	114,8	0,20	0,26	0,73	0,04	100	292	32,48	17,46	182	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,46
	Булка городская	25	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	700	17,29	25,69	47,48	585,2	1,56	0,78	31,29	0,043	940,1	812,7	374,42	83,21	639,5	5,95
	Итого за день:	1202	34,07	41,69	114,3	1085,72	4,72	1,63	76,31	91,34	3008,54	1913,7	655,22	180,75	94305	12,85

День: пятницаНеделя: перваяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей№22»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
203	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	2,23	0,1	-	-	587,7	33,35	4,86	21,12	40,1	1,11
260	Гуляш из мяса птицы	35/35	13,1	15,1	2,6	198,9	2,59	0,1	0,66	80,42	224,2	224,2	15,07	-	110,98	0,62
379	Кофейный напиток с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	-	1,3	-	-	-	125,8	14	-	0,13
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	65	0,28	0,28	6,86	37,6	-	0,03	0,05	71,18	-	-	26,73	57,23	9,89	0,63
	Итого завтрак:	505	24,56	23,64	63,15	570,31	4,82	0,33	17,01	151,6	811,9	257,55	201,06	112,48	234,37	6,01
Обед :																
96	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	250/5	6,36	8,9	11,81	158,34	1,29	0,39	13,72	0,003	761,9	484,9	32,29	24,08	79,63	1,38
139	Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,5	1,02	0,11	25,62	-	544,43	505,1	88,13	31,28	61,04	1,25
269/331	Котлета «Особая» с соусом	60/30	9,06	10,34	9,66	169,88	-	1,13	0,44	0,92	16,22	113,13	14,88	15,89	6,56	0,15
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,4	0,02	8	-	20	500	40	20	36	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	3,45	3,75	15,9	0,46
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	750	20,97	25,15	58,23	594,88	2,53	1,61	6647	0,92	1358,95	1984,13	268,06	101,6	92,74	3,86
	Итого за день:	1250	45,53	48,79	121,38	1165,19	7,35	1,94	64,76	152,52	2170,85	2241,68	469,66	214,08	327,11	9,87

День: понедельникНеделя: втораяСезон: осень-зимаВозрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей№22»)

№ рец. сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
173,174	Каша вязкая молочная с м/сливочным	165	4,57	8,27	32,72	224	0,71	0,144	0,65	11,28	276,9	145,8	99,6	27,78	117,67	0,46
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	188,6	0,16	0,24	1,59	12,2	61,4	216,3	152,2	21,3	124,6	0,48
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Йогурт	95	4,0	2,88	3,4	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кондитерское изделие	20	1,2	3,6	13,8	92	0,03	2,05	0,03	5,33	13,93	48,2	12,8	11,87	32,3	0,57
	Итого завтрак:	500	15,43	18,49	77,46	651,36	0,9	2,454	2,27	28,81	352,23	410,3	269,2	66,55	291,97	1,73
Обед :																
	Овощи сезонные	10	0,2	0,03	0,43	2,5	0,09		0,02	1,97	-	90	48,75	1,57	2,8	1,17
112	Суп с макаронными изделиями, картофелем и курой	250/10	3,37	2,98	15,59	176,42	1,48	0,39	6,08	-	593,3	484,58	31,5	23,8	89,4	1,0
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	241	1,52	0,26	19,97	25,2	510,75	699,47	32,56	31,46	89,06	1,2
268/331	Котлета мясная с соусом	60/30	12,38	18,15	10,74	258	1,65	0,21	0,26	10,42	98,7	106,92	32,36	41,84	107,7	2,1
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0,02	-	-	-	0,3	8,6	11,4	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	4,6	3,75	15,9	1,16
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	765	21,7	31,17	70,57	829,08	4,76	0,9	26,33	37,59	1203,05	1389,57	165,77	110,42	325,06	7,13
	Итого за день:	1265	37,13	49,66	148,03	1480,44	5,66	3,354	28,6	66,4	1555,28	1799,87	434,97	176,97	617,03	8,86

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: 7-11 лет (МБОУ «Лицей №22»)

№ рец. Сб. 2015 г	Приём пищи, наименование блюда с 06.11.2024г.	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		РР	В	С	А	Na	К	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак :																
	Овощи сезонные	20	0,22	0,02	0,76	4,4	0,08	0,02	2,63	-	120	65,04	2,1	3,75	6,56	0,2
259	Жаркое «По домашнему» с говядиной	150	13,89	15,5	14,2	269,76	4,11	0,25	6,96	-	961	711,8	26,1	36,4	176,3	3,3
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0,02	-	0,03	-	0,3	8,6	11,1	1,4	0,28	0,28
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
338	Фрукт свежий	90	0,96	0,24	27,0	117,6	0,24	0,10	45,6	-	14,4	187,2	43,2	13,2	20,4	12,0
	Итого завтрак:	502	16,78	16,0	66,82	500,52	4,45	0,39	55,22	-	1095,7	973,0	87,1	61,35	220,94	16,0
Обед :																
	Овощи сезонные	15	0,16	0,02	0,34	2,0	0,08	0,02	2,63	-	120	65,04	2,1	3,75	6,56	0,2
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,99	6,56	5,12	206,55	0,73	0,1	6,7	-	317,5	465,58	54,18	34,45	99,5	1,73
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	242	0,74	0,06	-	40	581,67	56,05	17,04	27,89	82,38	0,59
234/330	Котлета рыбная с соусом	60/30	11,27	9,47	14,09	193,8	0,69	0,13	0,56	24,7	721,8	130,56	32,48	12,99	84,02	0,66
342	Компот из свежих плодов	200	1,0	-	25,4	105,6	0,2	0,044	8	-	12	240	40	20	14	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,84	0,17	0,26	44,4	-	0,02	-	-	-	-	4,65	3,75	15,9	1,16
	Булка городская	20	1,58	0,2	9,66	46,76	-	0,02	-	-	-	-	4,6	6,6	17,4	0,22
	Итого за обед:	755	24,62	24,2	94,16	841,11	2,44	0,374	17,89	64,7	1752,9	957,23	155,05	109,43	319,76	4,96
	Итого за день:	1257	41,4	40,2	160,98	1341,63	6,89	0,764	73,11	64,7	2848,7	1930,2	242,15	170,8	540,9	20,96