

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБОУ «Лицей №9 «Олимп»
 С.А. Жуковец



ПРИМЕРНОЕ 10-дневное МЕНЮ
 Для организации питания обучающихся 1-4 классов
 «Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
 «Лицей №9 «Олимп»
 на 2023-2024 год

№ рец.	Наименование блюд	Выход	Пищевые вещества				Витамины мг			Минералы мг				
			Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энерг. ценность ккал.	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1-4кл	День -1													
114	Каша гречневая с маслом сливочным	150/5	7,5	5,8	7,08	104	0,21	0,00	0,04	0,6	15,74	203	135	2,6
182	Биточки в сметан. томатном соусе	75/50	3,2	9,0	11,4	149	0,07	0,00	0,03	0,4	31	145	20	2,2
93	Овощи по сезону	50	0,4	0,00	0,8	25,0	0,00	7,68	0,04	0,00	13,3	27,0	13,3	1,6
1	Хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	0,03	0,00	0,00	0,00	6,0	13,4	8,28	0,66
241	Компот из смеси с/фруктов	200	0,6	0,00	21,4	124	0,01	0,5	0,00	0,00	32,4	4,9	18,0	1,5
	Кондитерские изделия	20	0,56	0,64	10,0	27	0,00	0,00	0,00	0,00	19,0	7,0	1,6	0,2

	ИТОГО		13,71	15,73	60	500	0,32	8,18	0,11	1,0	117,4	400	196,2	8,66
1-4 кл	День -2													
174	Жаркое по домашнему с мясом филе кур	175	13,2	14,2	22,0	244	0,15	6,9	0,04	0,7	32,0	242	32	1,8
53	Овощи	50	1,3	0,00	0,8	45,0	0,00	7,68	0,04	0,00	13,3	27	13,3	1,6
1	Хлеб пшеничный	25	1,45	0,2	14,8	71	0,03	0,00	0,00	0,00	6,0	13,4	8,28	0,66
260	Чай с сахаром	200/10	0,4	0,00	13,8	57	14,5	5,00	2,90	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9
231	Фрукты сезонные	100	0,6	0,29	8,1	43	0,04	60	0,00	0,2	0,00	23	18	0,3
	ИТОГО		16,05	14,69	59,5	460,0	14,72	79,6	2,98	0,9	57,6	310	74,78	5,26
1-4 кл	День - 3													
114	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	4,6	3,8	17,6	125	0,04	0,8	0,03	0,15	23,0	142	30,4	0,36
161	Биточки рыбные	80	4,1	2,78	7,7	194	0,06	0,32	0,01	0,8	28	128	18,	0,5
53	Овощи	50	1,4	1,28	0,8	25,0	0,00	7,7	0,04	0,00	13,3	27	13,3	1,6
1	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,2	6,45	31,5	0,01	0,00	0,00	0,00	2,0	4,47	2,76	0,22
271	Сок фруктовый	200	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11	3	1	0,3
1-2	Гренка с сыром	20/20	4,96	4,32	11,6	50,4	0,04	0,00	0,03	0,03	19,4	13,4	8,88	0,72
	ИТОГО		15,96	12,38	59,15	486	0,15	8,82	0,11	0,98	96,7	318	74,3	3,7
1-4 кл	День- 4													
	Макаронник с мясом (филе кур) и маслом	150/5	5,7	10,3	26	312	0,24	4,3	0,04	0,91	50	345	94	1,4

	сливочным														
143	Яйцо вареное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	0,07	0,03	0,00	0,1	0,2	22	77	5	1,0	
45	Овощи	50	1,4	0,00	1,0	25,0	0,00	7,8	0,06	0,00	14,5	28	14,0	1,9	
1	Хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,8	71	0,03	0,00	0,00	0,00	6,0	13,4	8,28	0,66	
267	Какао с молоком	200	0,1	0,00	13,8	57	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9	
	ИТОГО		14,05	15,19	55,9	465	14,8	17,1	8,1	1.11	98,8	468	124	5,86	
1-4 кл	День- 5														
208	Картофель отварной с маслом сливочным	150/5	3,57	4,35	10,9	110	13,5	0,00	0,00	0,53	41	16,4	1,3	1,6	
198	Птица тушеная в соусе	50/50	6,5	10,2	10,2	165	0,04	0,00	0,00	1,8	24	159	58	0,9	
54	Овощи	50	1,4	0,11	1,5	25,2	0,00	8,1	0,07	0,00	14,8	28,0	14,0	1,9	
260	Чай с сахаром	215	0,1	0	15	60	0,00	0,00	0,00	0,00	11,0	3,00	1,0	0,9	
1	Хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	0,03	0,00	0,00	0,00	6,0	13,4	8,28	0,66	
231	Фрукты	100	0,4	0,4	8,1	43	0,04	60,0	0,00	0,2	0,00	23,0	18,0	0,3	
	ИТОГО		13,42	15,35	60,0	474	13,61	68,1	0,07	2,53	96,8	243	100,6	6,26	
1- 4кл	День- 6														
114	Каша пшеничная с маслом сливочным	150/5	7,33	3,06	8,15	128	0,91	0,00	0,00	0,00	34	139	37	0,5	
182	Котлета из мяса кур с м/сливочным	100/5	2,2	2,78	11,9	149	0,07	0,00	0,05	0,6	38,8	185	25,0	1,7	
216	Капуста тушеная	75	0,49	5,88	3,00	31,9	0,00	8,81	0,00	1,88	7,9	10,1	2,7	0,22	
1	Хлеб пшеничный	25	1,45	0,29	14,3	71	0,03	0,00	0,00	0,00	6,0	13,4	8,28	0,66	
271	Сок фруктовый	200	0,4	0,00	13,8	57,0	14,5	5,00	7,9	0,00	6,3	4,9	3,2	0,9	

