



Нарыжная Т.П.

**Меню для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Виноградненский лицей им. Дедова Ф.И.»
в 2022-2023 году**

№р ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
181	Каша манная молочная	0,200	4,11	3,02	22,38	221,0	0,2	0,2	0,00	3,00	97,00	36,0	46,0	133,7	20,30	74,0	0,47	0,00	6,0
1	Сыр Российский	0,015	3,08	3,43	0,00	44,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	5,25	0,13	56,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Яблоко	0,100	0,4	0,4	6,8	37,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		13,16	12,66	71,41	513,3	0,52	0,44	89,0	7,4	107,2	418,6	462,7	383,6	69,3	207,1	6,16	2,0	48,56

1 - й день

№р ед.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

2 - й день

67	Винегрет	0,100	0,84	2,02	2,37	65,06	0,02	0,01	97,2	0,42	5,76	268,0	170,0	18,72	11,7	29,0	0,5	10,5	0,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	0,100	5,25	4,55	2,8	105,0	0,13	0,06	0,01	2,51	3,73	81,0	139,0	39,07	48,53	210,0	0,85	101,0	8,6
128	Пюре картофельное	0,180	4,34	7,82	25,18	241,0	0,23	0,15	34,3	2,07	24,92	182,3	189,8	58,32	38,36	89,0	1,44	32,5	1,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Итого		13,92	14,95	72,45	565,6	0,7	0,56	148,7	10,01	36,14	812,3	817,5	355,8	148,6	494,1	5,79	155,7	32,36

Утверждаю:

Директор: _____ Нарыжная Т.П.

**Меню для учащихся 5-11 классов
МКОУ «Виноградненский лицей им. Дедова Ф.И.»
в 2022-2023 году**

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 – й день																			
181	Каша манная молочная	0,200	4,11	3,02	22,38	221,0	0,2	0,2	0,00	3,00	97,00	36,0	46,0	133,7	20,30	74,0	0,47	0,00	6,0
1	Сыр Российский	0,015	3,08	3,43	0,00	44,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,10	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	5,25	0,13	56,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Яблоко	0,100	0,4	0,4	6,8	37,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
	итого		13,16	12,66	71,41	513,3	0,52	0,44	89,0	7,4	107,2	418,6	462,7	383,6	69,3	207,1	6,16	2,0	48,56

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2 – й день																			
67	Винегрет	0,100	2,84	2,02	2,37	65,06	0,02	0,01	97,2	0,42	5,76	268,0	170,0	18,72	11,7	29,0	0,5	10,5	0,2
229	Рыба тушеная в томате с овощами	0,100	5,25	4,55	2,8	105,0	0,13	0,06	0,01	2,51	3,73	81,0	139,0	39,07	48,53	210,0	0,85	101,0	8,6
128	Пюре картофельное	0,180	4,34	8,82	15,18	241,0	0,23	0,15	34,3	2,07	24,92	182,3	189,8	58,32	38,36	89,0	1,44	32,5	1,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		15,92	15,95	62,45	565,6	0,7	0,56	148,7	10,01	36,14	812,3	817,5	355,8	148,6	494,1	5,79	155,7	32,36

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
3 – й день																			
	Салат из консервированной кукурузы	0,050	2,53	1,51	1,36	44,55	0,05	0,012	0,25	0,22	1,2	87,0	34,0	10,5	3,25	10,25	0,09	0,00	0,09
287	Тефтеля мясная	0,100	5,48	7,8	9,94	126,7	12,6	2,7	5,1	38,7	0,55	0,8	4,4	18,6	19,86	23,7	0,83	2,7	2,5
679	Каша гречневая	0,180	3,65	6,73	16,0	212,53	0,22	0,17	0,02	4,32	0,00	161,0	242,0	15,57	81,00	250,2	4,73	29,5	43,0
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	41,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		18,05	18,1	74,45	579,23	0,6	0,56	404,7	14,66	29,96	596,7	662,4	185,5	171,4	487,1	10,66	39,95	65,43

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4 – й день																			
102	Суп картофельный с бобовыми	250,0	3,49	2,28	20,33	154,75	0,23	0,51	0,00	2,08	5,81	119,7	278,0	38,08	35,30	87,18	2,03	19,95	2,5
1	Сыр Российский	0,015	3,08	3,43	0,00	44,6	0,01	0,04	39,0	0,04	0,1	122,0	13,0	132,0	5,25	75,0	0,15	0,00	22,0
41	Масло сливочное	0,010	2,08	5,25	0,13	56,1	0,001	0,012	45,0	0,02	0,00	1,5	3,0	2,4	0,05	3,0	0,02	0,00	0,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
209	Яйцо вареное	0,060	4,1	3,6	0,3	63,0	0,03	0,1	0,1	1,15	0,00	41,0	46,0	22,0	4,80	76,8	1,0	8,0	10,8
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		16,24	15,12	62,86	473,05	0,558	0,83	84,1	7,2	10,05	515,3	438,7	295,9	84,1	278,1	8,52	27,95	55,56

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
5 – й день																			
49	Салат витаминный	0,100	3,29	3,2	2,73	67,24	0,03	0,05	24,4	0,5	8,15	70,0	97,0	14,0	8,0	31,0	0,6	10,9	2,3
290	Куры тушеные в томатном соусе	0,100	5,21	3,67	4,72	125,63	0,05	0,06	4,7	3,96	0,47	158,0	102,0	22,0	48,0	108,0	1,0	12,8	13,8
17	Макароны отварные	0,180	3,62	8,1	12,73	202,14	0,07	0,05	25,20	1,08	0,00	241,0	57,0	5,83	25,34	44,6	1,33	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
итого			15,61	14,74	62,28	549,61	0,487	0,45	47,15	10,05	11,7	680,0	477,7	302,6	144,2	359,6	66,6	24,5	36,26

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
6 – й день																			
223	Запеканка из творога с повидлом	150/20	6,9	9,1	25,0	260,66	0,01	0,12	0,1	0,12	0,36	21,7	67,7	65,70	8,55	80,74	0,27	1,7	8,5
209	Яйцо вареное	0,060	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,1	0,1	1,15	0,00	41,0	46,0	22,0	4,80	76,8	1,0	8,0	10,8
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	Яблоко	0,100	0,4	0,4	6,8	37,0	0,03	0,02	5,0	0,4	10,0	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,2	2,0	0,3
итого			15,89	14,66	74,2	515,26	0,32	0,24	89,0	4,4	11,41	382,6	416,7	380,0	79,12	133,1	6,16	2,0	42,56

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
7-й день																			
67	Винегрет	0,100	2,84	2,02	2,37	65,06	0,02	0,01	97,2	0,42	5,76	268,0	170,0	18,72	11,7	29,0	0,5	10,5	0,2
250	Куры тушеные в сметанном соусе	0,100	8,6	9,5	1,40	184,55	0,05	0,11	43,0	1,23	0,02	97,0	2,57	54,5	20,3	132,9	1,62	13,7	0,3
679	Каша гречневая	0,180	3,65	6,73	16,0	212,53	0,22	0,17	0,02	4,32	0,00	161,0	242,0	15,57	81,00	250,2	4,73	29,5	43,0
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
итого			20,48	20,31	61,87	616,74	0,6	0,61	540,2	12,08	10,27	774,1	691,5	195,7	159,4	510,4	11,22	55,5	63,81

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
8-й день																			
	Салат из консервированного горошка	0,050	1,4	2,10	1,53	45,16	0,03	0,05	24,4	0,5	5,6	30,0	67,0	11,87	10,6	211,0	0,32	10,9	0,3
287	Тефтеля мясная	0,100	5,48	7,8	9,94	126,7	12,6	2,7	5,1	38,7	0,55	0,8	4,4	18,6	19,86	23,7	0,83	2,7	2,5
679	Каша перловая	0,180	3,42	4,36	10,12	143,4	0,043	0,021	0,00	1,33	0,00	237,1	61,97	22,33	15,96	116,8	0,66	0,00	0,00
833	Соус красный основной	0,050	2,9	1,5	5,05	41,55	0,03	0,15	400,0	2,17	4,35	15,0	154,3	7,5	11,7	54,25	1,05	1,85	0,15
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
итого			16,69	16,32	66,76	511,41	0,42	0,41	404,7	11,64	33,96	670,8	458,3	194,3	110,4	345,7	8,61	10,45	22,43

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9 – й день																			
88	Щи из свежей капусты	0,250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	0,4	0,00	0,61	18,46	123,2	230,0	43,33	22,25	47,63	0,8	19,07	0,42
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
541	Булочка ванильная	0,070	5,53	4,68	18,84	205,4	0,098	0,056	13,3	1,54	0,00	187,6	79,8	15,68	9,1	62,3	0,98	0,00	0,00
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		10,77	10,13	69,43	444,75	0,36	0,56	14,45	6,28	2,09	343,7	432,2	327,4	63,39	323,6	4,27	21,4	41,76

№р ец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	А	РР	С	Na	К	Ca	Mg	Р	Fe	I	Se
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
10 – й день																			
49	Салат витаминный	0,100	3,29	3,2	2,73	67,24	0,03	0,05	24,4	0,5	8,15	70,0	97,0	14,0	8,0	31,0	0,6	10,9	2,3
290	Куры тушеные в томатном соусе	0,100	5,21	3,67	4,72	125,63	0,05	0,06	4,7	3,96	0,47	158,0	102,0	22,0	48,0	108,0	1,0	12,8	13,8
128	Пюре картофельное	0,180	4,34	8,82	15,18	241,0	0,23	0,15	34,3	2,07	24,92	182,3	189,8	58,32	38,36	89,0	1,44	32,5	1,1
пр	Хлеб пшеничный	0,070	3,29	0,56	28,1	126,6	0,287	0,17	0,00	3,91	0,14	231,1	98,7	87,5	28,7	36,12	2,52	0,00	20,16
376	Чай сладкий	0,200	0,2	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,033	0,00	2,0	24,0	12,0	6,0	8,0	0,8	0,00	0,00
	итого		16,33	16,25	65,73	587,87	0,58	0,38	39,0	9,97	35,03	573,4	414,5	214,9	141,9	282,0	7,09	45,3	35,06