



СОГЛАСОВАНО  
 Начальник ТО Роспотребнадзора  
 Калужской области в Кировском районе



**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**1 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная рисовая с маслом	1/150/5	1/200/10	3,6	6,45	25,8	177,24	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Бутерброд с колбасой	1/50/50	1/50/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>29,3</b>	<b>36,95</b>	<b>733,3</b>	<b>584,09</b>	<b>0,692</b>	<b>2,75</b>	<b>32,3</b>	<b>0,724</b>	<b>5,78</b>	<b>873,3</b>	<b>148,3</b>	<b>393,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп рассольник с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	2,3	5,15	19,98	130,7	0,085	2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Курица отварная с маслом	1/100/10	1/100/10	25,2	14,2	14,8	510	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,86
Рис отварной	1/200	1/200	4,24	6,3	46,68	250-36	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
Салат из свеклы с маслом	1/100	1/100				140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
<b>Итого обед:</b>			<b>20,54</b>	<b>22,84</b>	<b>116,46</b>	<b>1076</b>	<b>0,716</b>	<b>7,615</b>	<b>19,5</b>	<b>0,85</b>	<b>7</b>	<b>92,8</b>	<b>165,16</b>	<b>469,06</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**2 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1	0	0,5	70	2,5	0	0,19	0,07	2,5	55	12	192
Батон	1/30	1/30	4,4	2,2	44,5	148	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Колбаса отварная	1/80	1/100	63,6	55,2	82,8	510	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,7</b>	<b>2,2</b>	<b>60</b>	<b>728</b>	<b>2,722</b>	<b>5,27</b>	<b>6,19</b>	<b>0,414</b>	<b>5,2</b>	<b>171</b>	<b>69,7</b>	<b>275,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с мясом рыбы	1/250/15	1/250/15	8,61	8,4	14,34	167,25		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Гуляш из мяса говядины	1/50/50	1/50/50	25,13	12,59	11	165,2		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Макаронны отварные	1\150	1/200	7,2	4	40	204	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Винегрет овощной	1/100	1/100				138	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	1/200	0,14	0,02	24,38	96,24		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>26,85</b>	<b>21,32</b>	<b>105,22</b>	<b>817,49</b>	<b>0,11</b>	<b>11,43</b>	<b>50,6</b>	<b>0,612</b>	<b>14,1</b>	<b>363,8</b>	<b>224,9</b>	<b>196,74</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**3 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога с песком	1/100/10	1/100/10	20,14	15,2	24,2	215,4	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,2	126,41
Кисель из концентратов	1/200	1/200	0,2		3,4	13					0,03	0,3		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,34</b>	<b>10,2</b>	<b>20,9</b>	<b>420,6</b>	<b>0,19</b>	<b>0,96</b>	<b>6,9</b>	<b>0,17</b>	<b>1,93</b>	<b>55,5</b>	<b>39,2</b>	<b>124,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
Борщ из свежей капусты с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	7,59	9,9	1,75	262,8	0,04	2,23	25,03	0,17	0,78	43,5	21	51,9
Треска отварная с маслом	1/100/10	1/100/10	24,4	14,2	14,2	510	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,86
Картофельное пюре	1/200	1/200	3,3	3,3	27,75	153,12	0,02	0,18	13	0,16	1,3	44,5	30,6	79,61
Салат из св.капусты	1/100	1/100				138	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>27,19</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>1365,92</b>	<b>0,09</b>	<b>10,86</b>	<b>42,93</b>	<b>0,72</b>	<b>5,64</b>	<b>208,6</b>	<b>132,76</b>	<b>305,77</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**4 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Колбаса отварная	1/50	1/50	5,7	7,02	28,86	199,5	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Гречка отварная	1/100	1/100	6,14	6,4	9,96	124,4		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Батон	1/30	1/30	4,4	2,2	44,5	148	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,04</b>	<b>13,42</b>	<b>53,82</b>	<b>380,75</b>	<b>0,052</b>	<b>15,25</b>	<b>0,88</b>	<b>0,214</b>	<b>3,5</b>	<b>85,6</b>	<b>45,7</b>	<b>200,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный гороховый с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	11,7	9,9	10,91	153,46		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Кнеля из мяса курицы с маслом	1/50/5	1/50/5	22,2	25,2	15,6	492,8		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Рис отварной	1/150	1/150	2,2	2,2	18,5	102,88	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат из свёклы с маслом	1/100/10	1/100/10				140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>32,34</b>	<b>26,92</b>	<b>107,07</b>	<b>1085,38</b>	<b>0,601</b>	<b>5,55</b>	<b>17,57</b>	<b>0,852</b>	<b>6,9</b>	<b>105,7</b>	<b>127,9</b>	<b>405,64</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**5 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Колбаса отварная	1/80	1/100	70,2	56	82,8	510	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Гречка отварная	1/150	1/200	9	4,95	3,45	796,5	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Батон	1\30	1\30												
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>41</b>	<b>32,55</b>	<b>59,85</b>	<b>598,35</b>	<b>0,652</b>	<b>6,97</b>	<b>31,6</b>	<b>0,664</b>	<b>8,4</b>	<b>184,1</b>	<b>154,4</b>	<b>284,35</b>
<b>ОБЕД</b>														
Щи из свежей капусты с мясом курицы	1\250/15	1\250/15	7,72	9,9	10,91	153,46	0,04	0,28	13,1	0,11	1,03	32,42	31,4	80,28
Котлета из мяса рыбы с маслом	1/80/10	1/100/10	25,4	14,2	14,2	510	0,03	2,9	4,7	0,03	0,96	94,8	53,66	173,86
Картофельное пюре	1/150	1/200	3,3	3,3	27,75	153,12	0,02	0,18	13	0,16	1,3	44,5	30,6	79,61
Салат из свёклы с/м	1/100	1/100				140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>27,32</b>	<b>21</b>	<b>88,16</b>	<b>1001,58</b>	<b>0,09</b>	<b>3,78</b>	<b>31</b>	<b>0,66</b>	<b>5,89</b>	<b>197,52</b>	<b>143,16</b>	<b>333,75</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**6 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша манная молочная с маслом	1/150/5	1/200/10	6,3	8,9	24,75	216,75	0,03	2,75	1,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144
Бутерброд с колбасой	1/50/50	1/50/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205
Какао	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>32</b>	<b>39,7</b>	<b>72,15</b>	<b>623,6</b>	<b>0,692</b>	<b>2,75</b>	<b>22,3</b>	<b>0,724</b>	<b>5,78</b>	<b>873,2</b>	<b>148,3</b>	<b>349</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп овощной с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Кнеля из мяса курицы с маслом	1/80/5	1/100/10	47,6	36	158	428	0,05	14,4	0,5	0,28	2,3	336,6	96,7	158,2
Рис отварной	1/150	1/200	4,24	6,3	46,68	250-36	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат из св.капусты	1/100	1/100				138	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	1/200	0,14	0,02	24,38	96,24		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>47,78</b>	<b>30,62</b>	<b>231,06</b>	<b>1061,60</b>	<b>0,651</b>	<b>19,14</b>	<b>17,9</b>	<b>1,102</b>	<b>85</b>	<b>437,1</b>	<b>202,4</b>	<b>354,94</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**7 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Яйцо вареное	1 шт.	1 шт.	5,1	0	0,5	70	2,5	0	0,19	0,07	2,5	55	12	192
Колбаса отварная	1/80	1/100	63,6	55,2	82,8	510	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Батон	1/30	1/30	4,4	2,2	44,5	148	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>9,7</b>	<b>2,2</b>	<b>60</b>	<b>784,85</b>	<b>2,722</b>	<b>5,27</b>	<b>6,19</b>	<b>0,414</b>	<b>5,2</b>	<b>171</b>	<b>69,7</b>	<b>275,32</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с мясом	1/250/15	1/250/15	8,61	8,4	14,34	167,25		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Сердце говяжье в соусе	1/100/100	1/100/100	22,2	47,8	3,2	522		0,3		0,01	1,1	17,4	11,7	83,4
Винегрет овощной	1/100	1/100				138	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Макаронны отварные	1/200	1/200	7,2	4	40	21,4	0,11	1,55		0,29	6,8	60	81	157,4
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>34,11</b>	<b>38,5</b>	<b>125,34</b>	<b>1035,65</b>	<b>0,11</b>	<b>4,07</b>	<b>15</b>	<b>0,83</b>	<b>15,8</b>	<b>169,1</b>	<b>149,7</b>	<b>278,6</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**8 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Запеканка из творога с песком	1/100/10	1/100/10	22,8	18,4	32,5	430,8	0,19	0,96	6,9	0,17	1,9	55,2	39,2	126,41
Кисель из концентратов	1/200	1/200	0,2		3,4	13					0,03	0,3		
<b>Итого завтрак:</b>			<b>13,34</b>	<b>10,2</b>	<b>20,9</b>	<b>228,4</b>	<b>0,19</b>	<b>0,46</b>	<b>6,9</b>	<b>0,17</b>	<b>1,93</b>	<b>55,5</b>	<b>39,2</b>	<b>126,41</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп вермишелевый с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	8,17	10,1	4,89	174,98	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Кнеля из говядины с маслом	1/100/10	1/100/10	26,34	31,6	25,2	440	0,39	4,26	45,9	0,07	1,3	415,2	99,6	326,41
Картофельное пюре	1/150	1/150	2,2	2,2	18,5	102,88	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Капуста тушеная	1/150	1/50	3,8	1,5	27	140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Напиток лимонный	1/200	1/200	0,14	0,02	24,38	96,24		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>30,88</b>	<b>30,32</b>	<b>106,11</b>	<b>1054,10</b>	<b>1,021</b>	<b>7,52</b>	<b>49,47</b>	<b>0,812</b>	<b>6,3</b>	<b>488,1</b>	<b>253,3</b>	<b>577,05</b>



**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**9 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная пшениная с маслом	1/150/5	1\200/10	5,7	7,02	28,86	199,5	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Бутерброд с сыром	1/20/15	1/20\15	6,14	6,4	9,96	124,4		0,85	0,28	0,03	1	13	17,5	42,5
Какао	1\200	1\200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>12,04</b>	<b>13,42</b>	<b>53,82</b>	<b>380,75</b>	<b>0,052</b>	<b>15,25</b>	<b>0,88</b>	<b>0,214</b>	<b>3,5</b>	<b>85,6</b>	<b>45,7</b>	<b>200,7</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	9,1	8	26,38	208,30	0,03	0,41	0,6	0,07	0,9	11	12,5	66,2
Печень говяжья в соусе	1/100/100	1/100/100	32,86	23,4	5,6	365	12,3	45,2	0,37	3,9	567,1	95,9	401	37,8
Гречка отварная	1/200	1/200	4,24	6,3	46,68	250-36	0,601	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат из свёклы с/м	1/100	1/100				140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>33,37</b>	<b>26,57</b>	<b>118,3</b>	<b>1008,66</b>	<b>12,931</b>	<b>47,81</b>	<b>1,17</b>	<b>4,62</b>	<b>573,3</b>	<b>173,3</b>	<b>495,5</b>	<b>261,4</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**10 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Колбаса отварная	1/100	1/100	63,6	55,2	82,8	510	0,43	1,7	25,6	0,32	5,7	68,1	96,7	201,03
Гречка отварная	1/150	1/200	9	4,95	3,45	286,5	0,22	5,27	5,9	0,34	2,5	60	52,2	83,32
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
Батон	1\30	1\30												
<b>Итого завтрак:</b>			<b>41</b>	<b>32,55</b>	<b>59,85</b>	<b>853,35</b>	<b>0,652</b>	<b>6,97</b>	<b>31,6</b>	<b>0,664</b>	<b>8,4</b>	<b>184,1</b>	<b>154,4</b>	<b>284,35</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп молочный рисовый	1\250	1/250	16,2	5,6	62,3	187		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Тефтели рыбные с маслом	1/75/10	1/190/10	47,6	36	78	418	0,15	44,4	46,85	0,18	2,3	536,6	96,7	358,2
Картофельное пюре	1/150	1/150	3,3	3,3	27,75	153,12	0,02	0,18	13	0,16	1,3	44,5	30,6	79,61
Салат из св.капусты	1/100	1/100				138	0,49	0,20	0,04	0,6	7,8	10,5	12,5	20,4
Напиток лимонный	1/200	1/200	0,14	0,02	24,38	96,24		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>27,62</b>	<b>96,73</b>	<b>172,13</b>	<b>954,36</b>	<b>0,17</b>	<b>47,54</b>	<b>77,25</b>	<b>0,872</b>	<b>6,1</b>	<b>612</b>	<b>161,4</b>	<b>577,15</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**11 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энергетическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Каша молочная рисовая с маслом	1/150/5	1/200/10	3,6	6,45	25,8	177,24	0,03	2,75	11,2	0,18	3,5	205,2	95,8	144,3
Бутерброд с колбасой	1/50/50	1/50/50	25,5	30,5	32,4	350	0,66		21	0,54	2,08	612	47	205
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>29,3</b>	<b>36,95</b>	<b>73,2</b>	<b>584,09</b>	<b>0,692</b>	<b>2,75</b>	<b>32,3</b>	<b>0,724</b>	<b>5,78</b>	<b>873,2</b>	<b>148,3</b>	<b>349,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный гороховый с мясом курицы	1/250/15	1/250/15	11,7	9,9	10,91	153,46		2,4	14,6	0,17	1,7	26,4	29,5	137,8
Плов с мясом курицы	1/200/60	1/200/60	34,2	49,4	103,8	574	0,05	14,4	0,5	0,18	2,3	16,6	22,7	158,2
Салат из свеклы с маслом	1\100/10	1/100/10	3,8	1,5	27	140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Компот из сухофруктов	1/200	1/200	0,2		23,7	85			0,2		2,6	19,5	10,4	
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>36,2</b>	<b>36,8</b>	<b>132,21</b>	<b>1052,46</b>	<b>0,05</b>	<b>17,73</b>	<b>15,47</b>	<b>0,73</b>	<b>7,2</b>	<b>76,6</b>	<b>90,2</b>	<b>321,5</b>

**Примерное меню для организации горячего питания учащихся муниципального казенного  
общеобразовательного учреждения «Кировский лицей»**

**12 день**

Прием пищи, наименование блюд	Масса порции		Пищевые вещества, г			Энерге тическ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	7-11 лет	11-18 лет	Б	Ж	У		А	Е	С	В1	Fe	Ca	Mg	P
<b>ЗАВТРАК</b>														
Сосиска отварная	1/70	1/140	15,4	33,4	2,24	372,4	0,79	3,2	3,2	0,3	1,2	196,1	65,3	124,3
Батон	1/30	1/30												
Чай с сахаром	1/200	1/200	0,2		15	56-85	0,002		0,1	0,004	0,2	56	5,5	
<b>Итого завтрак:</b>			<b>7,9</b>	<b>16,73</b>	<b>16,12</b>	<b>243,15</b>	<b>0,792</b>	<b>3,2</b>	<b>3,3</b>	<b>0,304</b>	<b>1,4</b>	<b>252,1</b>	<b>70,8</b>	<b>124,3</b>
<b>ОБЕД</b>														
Суп картофельный с мясом рыбы	1/250/15	1/250/15	8,61	8,4	14,34	167,25		2,4	14,6	0,17	2,7	46,4	29,5	37,8
Зраза из говядины с маслом	1/70/5	1/70/5	15	16,4	15,6	250		6,92	33,2	0,15	3,8	243,9	92,7	
Рис отварной	1/150	1/200	4,24	6,3	46,68	250-36	0,501	1,78		0,29	2,7	40,6	54,5	157,4
Салат из свёклы с/м	1/100	1/100				140		0,51	0,17	0,02	0,6	7,8	10,5	25,5
Напиток лимонный	1/200	1/200	0,14	0,02	24,38	96,24		0,14	2,8	0,002	0,8	7,2	4,6	1,54
Хлеб ржаной	1/30	1/30	3,4	0,7	18,7	100		0,42		0,36		6,3	17,1	
<b>Итого обед:</b>			<b>27,69</b>	<b>25,12</b>	<b>138,9</b>	<b>1003,85</b>	<b>0,501</b>	<b>12,17</b>	<b>50,77</b>	<b>0,992</b>	<b>10,6</b>	<b>352,2</b>	<b>208,9</b>	<b>222,24</b>