|  |  |
| --- | --- |
|  | УТВЕРЖДАЮДиректор Кировского областного государственногообщеобразовательного бюджетного учреждения «Лицей г.Малмыжа»Приказ № у-т от « » августа 2024 г.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ С.А.Плишкина / ПодписьМП |

**Примерное цикличное меню**

**для питания учащихся первой смены**

**(1-4 классов)**

**сезон осенне-зимний**

***завтрак***

|  |  |
| --- | --- |
| День № 1 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **понедельник****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции (грамм)** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша пшенная или овсяная или рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 7,3/7,3/7,3 | 9/9,8/8,2 | 33,74/27/30,3 | 245/224/215 | 0,15/0,17/0,07 | 0,21/0,3/0,3 | 72,3/85/83,4 | 0,3/0,65/0,28 | 144,4/144,5/144,4 | 160,43/173/135 | 42,8/49,5/30,6 | 1,14/1,17/0,42 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 0,04 | 0,00 | 27,71 | 0,57 | 7,69 | 29,99 | 5,00 | 0,42 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| ИТОГО | **500** | **11,64** | **15,54/ 16,34/ 14,74** | **85,14 /78,4/ 81,7** | **583/** **562/****553** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 2 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **вторник****первая****осенне-зимний** **от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 436 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,1 | 17,4 | 18,3 | 299 | 0,14 | 5,01 | 0,00 | 4,08 | 25,78 | 214,30 | 49,83 | 3,21 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 86,00 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 0,02 | 3,54 | 1,94 | 1,10 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **500** | **17,84** | **18,04** | **51,8** | **496** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| День № 3 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **среда****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 157 | Фрикадельки из кур | 80/6 | 10,9 | 12,5 | 5,9 | 181 | 0,04 | 0,21 | 33,98 | 0,53 | 27,96 | 96,26 | 13,3 | 0,93 |
| 332 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,30 | 4,88 | 38,33 | 196,50 | 0,07 | 0,00 | 17,70 | 0,84 | 9,31 | 40,57 | 7,31 | 0,74 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **18,44** | **19,92** | **71,53** | **570,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 4 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **четверг****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 339 | Котлеты «Московские» | 100 | 12,9 | 7,56 | 9,51 | 156,1 | 0,1 | 0,2 | 0 | 0,5 | 26,1 | 124,1 | 16,83 | 2,1 |
| 520 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 3,08 | 4,95 | 20,18 | 139,50 | 0,12 | 10,44 | 22,64 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,40 | 0,10 | 41,40 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **19,42** | **15,05** | **84,49** | **604,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| День № 5 Неделя : Сезон: Возрастная категория  | **пятница****первая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 117 | Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 150/5 | 3,45 | 4,43 | 32,03 | 184,5 | 0,045 | 0,85 | 29,5 | 0,69 | 46,36 | 100,49 | 51,52 | 1,02 |
| 11 | Гуляш из курицы | 100 | 13,1 | 7,7 | 7,10 | 201,9 | 0,1 | 6,4 | 0 | 0 | 24,3 | 25,7 | 24,3 | 1,43 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,30 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 80,00 | 0,00 | 0,76 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| **ИТОГО** | **17,79** | **13,07** | **77,13** | **608,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
| День № Неделя: Сезон:  Возрастная категория  |  **суббота** **первая** **осенне-зимний** **от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 5,5 | 6,7 | 25,3 | 184 | 0,11 | 0,16 | 46,4 | 0,21 | 94 | 120,3 | 32,07 | 0,85 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 60/87 | Треугольник/Плюшка новомосковская | 100/100 | 9,18/7,3 | 8,47/5,2 | 21,3/46,5 | 200/265 | 0,047/0,0670 | 0,75/0,017 | 20,4/16,13 | 0,82/1,15 | 16,45/21,2 | 65,8/59,53 | 11,76/10,17 | 0,95/0,77 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **15,52/13,64** | **15,91/12,64** | **71,5/96,7** | **550/615** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 5,02 | 7,4 | 20,28 | 167,6 | 0,12 | 0,17 | 48,2 | 0,49 | 104,4 | 129,8 | 37,13 | 0,87 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 60/87 | Треугольник/Плюшка новомосковская | 100/100 | 9,18/7,3 | 8,47/5,2 | 21,3/46,5 | 200/265 | 0,047/0,067 | 0,75/0,017 | 20,4/16,13 | 0,82/1,15 | 16,45/21,2 | 65,8/59,53 | 11,76/10,17 | 0,95/0,77 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **15,04/13,16** | **16,61/13,34** | **66,48/91,68** | **533,6/598,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 3,8 | 6,13 | 22,7 | 161,08 | 0,063 | 0,163 | 47,3 | 0,21 | 91,5 | 92,04 | 20,4 | 0,31 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 60/87 | Треугольник/Плюшка новомосковская | 100/100 | 9,18/7,3 | 8,47/5,2 | 21,3/46,5 | 200/265 | 0,047/0,067 | 0,75/0,017 | 20,4/16,13 | 0,82/1,15 | 16,45/21,2 | 65,8/59,53 | 11,76/10,17 | 0,95/0,77 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **13,82/11,94** | **15,34/12,07** | **68,9/ 94,1** | **527/592** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 1 **понедельник**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша пшенная или овсяная или рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 200/5 | 7,3/7,3/7,3 | 9/9,8/8,2 | 33,74/27/30,3 | 245/224/215 | 0,15/0,17/0,07 | 0,21/0,3/0,3 | 72,3/85/83,4 | 0,3/0,65/0,28 | 144,4/144,5/144,4 | 160,43/173/135 | 42,8/49,5/30,6 | 1,14/1,17/0,42 |
| 769 | Булочка домашняя | 50 | 3,5 | 5,9 | 26,7 | 174 | 0,04 | 0,00 | 27,71 | 0,57 | 7,69 | 29,99 | 5,00 | 0,42 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **11,64** | **15,54/ 16,34/ 14,74** | **85,14 /78,4/ 81,7** | **583/** **562/****553** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 2 **вторник**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 332 | Макаронные изделия отварные со сливочным маслом | 150/5 | 6,30 | 4,88 | 38,33 | 196,50 | 0,07 | 0,00 | 17,70 | 0,84 | 9,31 | 40,57 | 7,31 | 0,74 |
| 205 | Котлеты рубленые из кур | 90 | 13,36 | 5,4 | 3,7 | 140,9 | 0,069 | 0,77 | 75,7 | 1,26 | 15,88 | 153,2 | 67,79 | 1,36 |
| 593 | Соус томатный | 40 | 0,4 | 1,8 | 2,4 | 27 | 0,01 | 0,80 | 8,50 | 0,04 | 2,04 | 5,66 | 2,88 | 0,12 |
| 639 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 2,40 | 0,10 | 41,40 | 171,00 | 0,04 | 0,80 | 0,00 | 2,75 | 70,93 | 63,51 | 45,68 | 1,44 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,06 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **23,1** | **12,24** | **96,83** | **646,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В

День № 3 **среда**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 117 | Каша рисовая рассыпчатая со сливочным маслом | 150/5 | 3,45 | 4,43 | 32,03 | 184,5 | 0,045 | 0,85 | 29,5 | 0,69 | 46,36 | 100,49 | 51,52 | 1,02 |
| 11 | Гуляш из курицы | 100 | 13,1 | 7,7 | 7,10 | 201,9 | 0,1 | 6,4 | 0 | 0 | 24,3 | 25,7 | 24,3 | 1,43 |
| 699 | Напиток апельсиновый | 200 | 0,10 | 0,00 | 22,50 | 86,00 | 0,00 | 2,33 | 0,00 | 0,02 | 3,54 | 1,94 | 1,10 | 0,09 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **17,29** | **12,77** | **72,63** | **583,4** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 4 **четверг**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 366 | Запеканка из творога со сгущенным молоком | 200/40 | 22,01 | 21 | 44,4 | 474 | 0,09 | 0,74 | 123 | 0,074 | 329,75 | 359,94 | 42,83 | 0,87 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 13,70 | 53,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,40 | 0,00 | 0,00 | 0,04 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 1,00 |
| **ИТОГО** | **22,85** | **21,64** | **69,1** | **638** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

День № 5 **пятница**

Неделя : **вторая**

Сезон: **осенне-зимний**

Возрастная категория **от 7 лет до 11 лет**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 520 | Картофельное пюре со сливочным маслом | 150/5 | 3,08 | 4,95 | 20,18 | 139,50 | 0,12 | 10,44 | 22,64 | 0,20 | 35,67 | 83,58 | 28,55 | 1,04 |
| 471 | Фрикадельки мясные с соусом томатным | 90/40 | 12,28 | 10,3 | 11,8 | 189 | 0,04 | 0,83 | 21,52 | 0,28 | 24,96 | 88,19 | 18,56 | 0,84 |
| 705 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,60 | 0,30 | 27,00 | 111,00 | 0,01 | 80,00 | 0,00 | 0,76 | 11,09 | 2,96 | 2,96 | 0,57 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| **ИТОГО** | **16,6** | **16,18** | **70** | **550,5** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.

|  |  |
| --- | --- |
|  День № 6Неделя :Сезон: Возрастная категория  | **суббота****вторая****осенне-зимний****от 7 до 11 лет** |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша пшенная молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 5,5 | 6,7 | 25,3 | 184 | 0,11 | 0,16 | 46,4 | 0,21 | 94 | 120,3 | 32,07 | 0,85 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 537/ 536 | Шанежка с картофелем / с яблоком  | 100/100 | 9,7/6,96 | 9/4,67 | 45,5/35,33 | 301,7/200 | 0,15/0,05 | 2,17/1,33 | 54/29,83 | 1,17/0,67 | 69,7/16,83 | 120,5/40 | 27,33/14,4 | 1,27/1,6 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **16,04/13,3** | **16,44/12,11** | **95,7/85,53** | **651,7/550** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша овсяная молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 5,02 | 7,4 | 20,28 | 167,6 | 0,12 | 0,17 | 48,2 | 0,49 | 104,4 | 129,8 | 37,13 | 0,87 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 537/ 536 | Шанежка с картофелем / с яблоком  | 100/100 | 9,7/6,96 | 9/4,67 | 45,5/35,33 | 301,7/200 | 0,15/0,05 | 2,17/1,33 | 54/29,83 | 1,17/0,67 | 69,7/16,83 | 120,5/40 | 27,33/14,4 | 1,27/1,6 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **15,56/12,82** | **17,14/12,8** | **90,68/80,51** | **635,3/533,6** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рецептуры** | **Прием пищи, наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г)** | **Энергетическая ценность** | **Витамины (мг)** | **Минеральные вещества (мг)** |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| 311 | Каша рисовая молочная жидкая со сливочным маслом | 150/5 | 3,8 | 6,13 | 22,7 | 161,08 | 0,063 | 0,163 | 47,3 | 0,21 | 91,5 | 92,04 | 20,4 | 0,31 |
|  | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 0,64 | 0,64 | 11,00 | 111,00 | 0,07 | 15,00 | 5,00 | 3,00 | 12,50 | 0,00 | 1,93 | 0,79 |
| 537/ 536 | Шанежка с картофелем / с яблоком  | 100/100 | 9,7/6,96 | 9/4,67 | 45,5/35,33 | 301,7/200 | 0,15/0,05 | 2,17/1,33 | 54/29,83 | 1,17/0,67 | 69,7/16,83 | 120,5/40 | 27,33/14,4 | 1,27/1,6 |
| 686 | Чай с сахаром и лимоном | 200/15/7 | 0,20 | 0,10 | 13,90 | 55,00 | 0,00 | 1,12 | 0,00 | 0,01 | 2,86 | 1,34 | 0,73 | 0,08 |
| **ИТОГО** | **14,34/11,6** | **15,87/11,54** | **93,1/82,93** | **628,8/527,08** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак (при наличии** **финансирования**): фрукты / сок |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Директор лицея \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Плишкина С.А.

Шеф повар \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Никулина Н.Л.

Медсестра \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Махмутова О.В.