

Утверждаю

Директор

МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»

Приказ № 116 от «16»

/Медведева О.П./
2021 г.

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 1-4 классов
в МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»**

№	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1 день	обед	Борщ со сметаной	250/10	2,425	8,25	13,575	137,5	8,175	54
		Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,28	5,2	54,8	292,0	11,62	167
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3	35,0	1	223
		Котлета запечённая	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из белокочан. капусты с кукурузой	100	4,2	10,0	9,6	140,3	56,7	
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	Апельсин								
ИТОГО за день:				38,60	40,965	106,025	999,8	78,6	
2 день	обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	102
		Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Мясо куриное отварное	100	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из свежей моркови	100	0,93	6,10	9,39	93,88	4,65	2
		Хлеб с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,52	274
	Банан								
ИТОГО за день:				70,76	82,39	190,24	1736,45	33,03	
3 день	обед	Суп харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	8,33	204
		Пельмени со сметаной	200/10	16,3	20,8	49,46	437,34	0	07022
		Салат из белокочан. капусты с зелён. горошком	100	4,2	5,7	5,7	122,00	14,51	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Чай с лимоном	200	0,2	0,049	10,2	41,0	0	268
	Киви								
ИТОГО за день:				30,98	41,899	179,01	901,84	22,84	
4 день	обед	Суп с фрикадельками	250	2,1	2,15	16,575	90,0	8,01	52
		Пюре картофельное	200	4,08	7,04	26,0	186,96	6,92	131
		Рыба тушённая в томате с овощами	140	20,09	5,53	6,65	157,5	5,67	78
		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	987
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот	200	0,2	0,2	21,7	88,7	1,6	631
	Яблоко								
ИТОГО за день:				31,6	22,77	74,895	703,64	40,54	
5 день	обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,825	2,75	17,825	110,0	7,0	60
		Плов из мяса	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат «Винегрет»	100	1,5	10,1	6,3	123,6	14,3	71
		Хлеб пшеничный	50	4,5	0,7	0,65	97,5	0	878
	Сок , груша	200	1	0,2	18,04	82,8	1,6	407	
ИТОГО за день:				22,675	27,07	65,28	674,90	23,85	

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
6 день	обед	Свекольник со сметаной	250	2,0	5,175	14,825	113,325	6,95	55
		Каша перловая	200	6,08	4,8	42,24	240,0	11,3	166
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3,0	35,0	1,0	223
		Тефтели	100	13,08	21,67	16,58	314,17	1,6	107
		Салат из квашенной капусты	100	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0,2	291
	ИТОГО за день:			26,56	38,56	102,655	936,795	35,322	
7 день	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	15,425	120,0	6,7	56
		Макаронные изделия отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Биточки	100	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,9	12,1	2,7	125,0	19,7	37
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
	Груша								
ИТОГО за день:			43,715	51,465	145,785	1388,02	27,84		
8 день	обед	Суп с клёцками	250	2,0	3,0	14,5	93,325	6,6	62
		Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93,0	0,52	274
	Хлеб с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2	
ИТОГО за день:			37,78	53,87	80,49	1033,645	27,31		
9 день	обед	Суп рыбный	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
		Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Сосиска с томатным соусом	150	10,6	24,3	35,86	457	1	342
		Салат из белокочан. капусты с зел. горошком	100	4,2	9,2	5,7	122,0	14,51	9
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
	Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270	
ИТОГО за день:			40,48	43,8	115,38	1165,95	26,34		
10 день	обед	Суп крестьянский	250	2,7	4,625	15,725	131,175	8,325	37
		Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,0	0	878
	Сок натуральный	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0,32	278	
ИТОГО за день:			21,08	26,035	69,295	688,155	27,935		