

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»
 от « 28 » /Медведева О.П./ 2022 г.
 Приказ № 28



**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов
 в МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»**

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
1 день	обед	Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		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	97,0	0	878
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	ИТОГО	за день:		17,25	18,22	38,01	454,3	15,222	
2 день	обед	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 белокочанной капусты с кукурузой	100	4,2	10,0	9,6	140,3	56,7	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	
ИТОГО	за день:		36,18	32,715	92,45	862,3	70,44		
3 день	обед	Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		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	2,8	270
	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	76,0	0,2	878	
ИТОГО	за день:		21,68	19,609	25,83	437,92	12,54		
4 день	обед	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 маринованных огурцов	100	1,032	6,132	3,132	71,76	6,66	19
		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	
ИТОГО	за день:		30,302	19,462	63,937	623,72	19,57		
5 день	обед	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 свеклы	100	1,4	8,2	8	110	9,07	25
		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	2,8	278	
ИТОГО	за день:		41,24	42,229	149,21	1184,02	12,99		

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
6 день	обед	Пельмени со сметаной	200/10	16,3	20,8	49,46	437,34	0	07022
		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
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
	ИТОГО за день:			25,6	30,76	83,31	766,84	14,83	
7 день	обед	Плов из курицы	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
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	ИТОГО за день:			18,35	24,32	38,95	517,1	15,25	
8 день	обед	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 моркови	100	0,936	6,1	9,394	93,8	4,64	3
		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
ИТОГО за день:			55,976	58,62	136,704	1313,12	26,64		
9 день	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Сосиска	100	10,1	21,3	0,86	234	0	119
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3,0	35,0	1,0	223
		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:			30,3	40,415	66,73	827,1	18,31		
10 день	обед	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:			24,56	33,385	87,83	823,47	28,372	