

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

Медведева О.П./
Приказ № 25 от 14.04.2025г.

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

№	Приём пищи	Наименование блюд	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	150	6,96	3,9	41,1	219,0	11,62	167
		Котлета запечённая/Соус томатный	100/50	18,0/0,5	14,58/2,215	14,5/3	262,5/35,0	1,12/1	99/223
		Салат из свежих огурцов	60	0,48	7,26	1,56	73,44	6,24	36
		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:		32,565	36,93	84,29	859,94	28,16	
2 день	обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	102
		Макаронные изделия отварные	150	13,155	14,025	86,895	504,765	0	309
		Мясо куриное отварное	90	33,3	33,1	0,9	413,8	22	439
		Салат из моркови	60	0,72	4,26	5,58	64,08	4,64	52
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Сок	200	1,0	0,2	18,04	82,8	1,6	407
	ИТОГО	за день:		57,8	57,6	128,4	1297,7	34,05	
3 день	обед	Суп харчо	250	6,18	14,65	113,0	204	8,33	204
		Пельмени со сметаной	200/10	16,55	22,8	49,8	457,74	0	07022
		Салат из белокочан. капусты с зел. горошком	60	2,52	5,52	3,42	73,2	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:	29,55	43,71	177,07	873,44	25,64	
	ИТОГО	за день:		29,55	43,71	177,07	873,44	25,64	
4 день	обед	Суп с фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,34	209
		Пюре картофельное	150	3,06	5,28	19,5	140,22	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	60	0,48	7,26	1,56	73,44	6,24	36
		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
		Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	10,0	
	ИТОГО	за день:		36,28	24,7	86,66	779,16	29,49	
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 из свежих огурцов и помидор	60	0,62	4,29	2,00	49,79	11,004	3
		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
	ИТОГО	за день:		29,195	39,75	89,69	841,79	19,524	

№	Приём пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
				Б	Ж	У			
6 день	обед	Свекольник со сметаной	250/10	2,0	5,175	14,825	113,325	6,95	55
		Каша перловая	150	4,56	3,6	31,68	180	11,3	166
		Тефтели/Соус томатный	90/50	12,27/0,5	21,715/2,215	17,92/3,0	317,75/35,0	1,6/1,0	107/223
		Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,62	4,29	2,00	49,79	11,004	3
		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:		24,05	37,695	90,08	869,37	32,05	
7 день	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	15,425	120,0	6,7	56
		Вареники с творогом и сметаной	200/10	20,63	15,74	52,06	435,64	1,12	12016
		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	1278
	ИТОГО	за день:		27,91	21,82	95,64	763,14	8,14	
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	60	0,48	7,26	1,56	73,44	6,24	36
		Хлеб с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
		ИТОГО за день:		29,96	45,67	75,2	835,185	25,88	
	ИТОГО	за день:		29,96	45,67	75,2	835,185	25,88	
9 день	обед	Суп рыбный	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,22	34,74	223,2	0	165
		Сосиска	100	10,1	21,3	0,86	234	0	119
		Салат из свежих огурцов и помидор	60	0,62	4,29	2,00	49,79	11,004	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	268
	ИТОГО	за день:		33,495	34,13	64,8	790,34	19,029	
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 свежей капусты с кукурузой	60	4,2	10,0	9,6	140,3	56,7	7
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0	878
		Сок	200	1,0	0,2	18,04	82,8	1,6	407
		Апельсин	100	2,0	0,5	24,6	100,0	50,0	
	ИТОГО	за день:		26,25	29,55	90,72	812,78	117,58	