

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

Ольга /Медведева О.П./
 Приказ № 218 от 07.03.2025г.



**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 квашенной капусты	60	0,48	2,4	3,216	36,48	8,57	10
		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	32,065	85,941	822,98	29,485	
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	
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 соленых огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88	3,33	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
		Яблоко	100	0,26	0,17	13,81	52,0	10,0	
	ИТОГО за день:			36,32	20,51	86,67	741,6	26,58	
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	60	0,82	3,71	5,06	56,88	6,15	45
		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:			29,395	39,17	92,745	848,88	14,67	

№	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 квашенной капусты	60	0,48	2,4	3,216	36,48	8,57	10
		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:				23,91	35,81	91,29	856,06	29,62	
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	278
	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 соленых огурцов с луком	60	0,516	3,066	1,566	35,88	3,33	19
		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:				29,99	41,48	75,21	797,63	22,48
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 белокочан. капусты с зел. горошком	60	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 сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	268	
ИТОГО за день:				37,07	39,04	68,5	862,55	22,535	
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	