

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»
 /Медведева О.П./
 Приказ № 46/Н от « 10 » 01 2022г.



**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	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 с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
ИТОГО за день:				38,60	40,965	106,025	140,3	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 моркови	100	0,936	6,1	9,394	93,8	4,64	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:				74,866	121,21	190,89	1833,87	33,02	
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 кукурузой	100	4,2	10,0	9,6	140,30	56,7	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
ИТОГО за день:				30,98	46,199	182,91	920,14	65,03	
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 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	200	0,2	0,2	21,7	88,7	1,6	631
ИТОГО за день:				31,6	21,75	74,7	692,42	28,86	
5 день	обед	Суп картофельный с лапшой	250	2,825	2,75	17,825	110,0	7,0	60
		Плов из мяса говядины	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	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	250/10	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 с маслом и сыром	50/20/10	9,9	16,51	33,96	328,0	0,05	2
	Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0,2	291	
ИТОГО за день:				32,36	54,37	135,965	1167,295	35,732	
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 свеклы	100	1,4	8,2	8	110	9,07	25
		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:				44,215	47,57	151,1	1373,02	17,21	
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
		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 пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	76,0	0,2	878	
ИТОГО за день:				31,98	38,06	47,18	781,645	27,28	
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, гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	37	92
		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:				59,08	49,3	84,22	112,95	26,71	
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 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:				20,18	25,995	51,695	613,155	27,615	