

Утверждаю

Директор

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

Медведева О.П./

Приказ № 37 от « 31 » 08

2023 г.

## 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
		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 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
	<b>ИТОГО за день:</b>			32,565	36,925	84,285	859,94	28,155	
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	0,93	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
<b>ИТОГО за день:</b>			66,375	77,715	161,279	1568,115	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 белокачан. капусты с зел. горошком	60	4,2	5,7	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
<b>ИТОГО за день:</b>			30,98	41,89	179,01	901,84	25,64		
4 день	обед	Суп с фрикадельками	250	2,1	2,15	16,575	90,0	8,01	52
		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 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
		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	
<b>ИТОГО за день:</b>			31,23	18,18	86,685	697,01	41,920		
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 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	
<b>ИТОГО за день:</b>			22,395	25,94	85,215	701,09	70,554		

№	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	150	4,56	3,6	31,68	180	11,3	166
		Соус томатный	50	0,5	2,215	3,0	35,0	1,0	223
		Тефтели	90	13,08	21,67	16,58	314,17	1,6	107
		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	
<b>ИТОГО за день:</b>				24,86	37,65	88,735	865,785	32,054	
7 день	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	15,425	120,0	6,7	56
		Макаронные изделия отварные	150	13,155	14,025	86,895	504,765	0	309
		Биточки	90	18,0	14,58	14,5	262,5	1,12	99
		Салат из свеклы	60	1,4	8,2	8,0	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
<b>ИТОГО за день:</b>				39,83	42,89	152,97	1204,765	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 с маслом.	50/20	4,0	16,7	23,8	264,0	0	1
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
<b>ИТОГО за день:</b>				23,58	38,6	63,48	697,745	19,14	
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
		Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	1,37	92
		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
<b>ИТОГО за день:</b>				52,595	42,63	68,64	960,34	20,399	
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
<b>ИТОГО за день:</b>				24,25	29,025	66,115	713,275	67,575	