

Утверждаю

Директор

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

Медведева О.П.

Приказ № 36 от « 31 »

МКОУ 08

2022 г.



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

№	Приём пищи	Наименование блюда	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	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	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
		Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35,0	0	268
	ИТОГО за день:				38,60	40,965	106,025	999,8	78,6
2 день	обед	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	5,81	102
		Макаронные изделия отварные	150	17,54	18,7	115,86	673,02	0	309
		Мясо куриное отварное	80	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
	ИТОГО за день:				70,76	82,39	190,24	1736,45	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 белокочан. 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
	Яблоко								
ИТОГО за день:				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	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 свежих огурцов и помидор	60	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	37
		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	22,77	74,895	692,42	40,54
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	0,9	12,1	2,7	125	19,7	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	407
	ИТОГО за день:				20,575	29,07	53,54	628,5	27,65

№	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	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	80	13,08	21,67	16,58	314,17	1,6	107
		Салат из свежих помидор и огурцов	60	0,9	12,1	2,7	125	19,7	37
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	76,0	0	878
		Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0,2	291
ИТОГО за день:				26,66	46,66	99,995	1000,995	40,75	
7 день	обед	Рассольник	250	2,175	5,325	15,425	120,0	6,7	56
		Макаронные изделия отварные	150	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 свежих огурцов и помидор	60	1,4	12,1	2,7	125	19,7	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:				43,715	51,465	145,785	1338,02	27,84	
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
		Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41,0	2,8	270
ИТОГО за день:				23,68	22,6	40,33	531,245	19,14	
9 день	обед	Суп рыбный	250	10,175	2,6	16,65	150,85	8,025	44
		Каша гречневая рассыпчатая	150	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Гуляш	100	29,2	29,8	4,7	404	1,37	92
		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	0,2	0,02	9,9	35	0	268
ИТОГО за день:				59,08	49,28	83,92	1106,95	23,905	
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 свежих огурцов	60	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,0	0	878
		Сок натуральный	200	1,0	0,06	27,5	110	0,32	278
		Банан							
ИТОГО за день:				20,85	30,985	68,575	727,575	19,995	