

Утверждаю  
 Директор  
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»  
*Аль* /Медведева О.П./  
 Приказ № *80* от « *6* » *10* 20*23* 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	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 квашенной капусты	60	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	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	0	268
<b>ИТОГО за день:</b>				35,205	34,965	101,785	920,3	36,187	
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	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>				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 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	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 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	
<b>ИТОГО за день:</b>				32,146	18,716	92,751	729,84	34,25	
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	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	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>				24,675	27,57	89,88	774,90	73,85	

№	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	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	90	13,08	21,67	16,58	314,17	1,6	107
		Салат из квашенной капусты	60	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	9
		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>			26,56	38,56	102,655	936,795	35,682	
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	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>			44,215	47,565	181,935	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 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	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	0,1	0,02	9,9	35	0	268
	<b>ИТОГО за день:</b>			58,975	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 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	97,0	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	712,775	67,575	