

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»
 /Медведева О.П./
 от « 31 » Приютненский 20 23 г.
 Приказ № 37 лицей им. И.Г. Карпенко»

**Примерное 10-дневное меню для организации питания обучающихся 5-11 классов
 в МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»**

| № | Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------|---|-------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| 1 день | обед | 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 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 | |
| ИТОГО за день: | | | | 32,46 | 29,975 | 84,41 | 795,44 | 19,98 | |
| 2 день | обед | 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 | 60 | 0,93 | 6,1 | 9,394 | 93,8 | 4,64 | 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 | 0 | 268 | |
| ИТОГО за день: | | | | 55,976 | 58,62 | 136,704 | 1313,12 | 26,64 | |
| 3 день | обед | 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 | |
| ИТОГО за день: | | | | 24,8 | 27,24 | 66,01 | 697,84 | 17,31 | |
| 4 день | обед | 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 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 | |
| ИТОГО за день: | | | | 29,89 | 17,62 | 62,8 | 601,75 | 23,914 | |
| 5 день | обед | Плов из курицы | 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 | 4,5 | 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: | | | | 17,47 | 18,51 | 34,65 | 443,29 | 11,954 | |

| № | Приём пищи | Наименование блюд | Выход блюда | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамин С | № рецептуры |
|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------|------------------|--------|---------|--------------------------------|-----------|-------------|
| | | | | Б | Ж | У | | | |
| 6 день | обед | 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 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 |
| | ИТОГО за день: | | | 24,38 | 33,675 | 84,47 | 812,46 | 25,104 | |
| 7 день | обед | 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 | 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 | 0,2 | 0,049 | 10,2 | 41,0 | 2,8 | 278 | |
| ИТОГО за день: | | | 42,04 | 42,24 | 166,51 | 1253,02 | 10,51 | | |
| 8 день | обед | 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 | 0,049 | 10,2 | 41,0 | 2,8 | 270 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 4,1 | 0,7 | 0,65 | 76,0 | 0,2 | 878 | |
| ИТОГО за день: | | | 21,68 | 19,609 | 25,83 | 437,92 | 12,54 | | |
| 9 день | обед | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,2 | 6,96 | 46,32 | 297,6 | 0 | 165 |
| | | Гуляш из курицы | 100 | 10,1 | 21,3 | 0,86 | 234 | 0 | 119 |
| | | 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 | 0 | 268 | |
| ИТОГО за день: | | | 26,12 | 33,27 | 59,73 | 713,89 | 11,004 | | |
| 10 день | обед | 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 |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41,0 | 2,8 | 270 | |
| ИТОГО за день: | | | 20,75 | 24,24 | 42,55 | 539,3 | 60,45 | | |