

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»
 /Медведева О.П./
 от « 31 » 08 20 21 г.
 Приказ № 36 (Курсовая)

**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 свеж. огурц. и помидор с раст. маслом	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		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:			33,01	29,845	86,17	804,98	32,08	
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 свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	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:			55,84	64,62	129,91	1341,72	32,4	
3 день	обед	Пельмени	200	16,3	20,8	49,46	437,34	0	07022
		Салат из белокочан. капусты с зелён. горошком	100	4,2	5,7	5,7	122,00	14,51	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:			24,8	27,249	66,01	697,84	14,51	
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	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	987
		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:			29,5	20,72	58,32	613,64	39,53	
5 день	обед	Плов из курицы	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
		Кисель	200	0	0	20,0	76,0	0,2	291
	ИТОГО за день:			18,25	24,3	49,05	558,1	15,45	

№	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 квашенной капусты	100	0,8	4,0	5,36	60,8	14,272	
		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:			24,56	34,185	87,83	823,47	28,372
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 свежих помидор и огурцов	100	0,9	12,1	2,7	125,0	19,7	37
		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:			41,54	46,14	161,21	1268,02	21,14
8 день	обед	Овощное рагу с мясом	200	17,38	18,86	14,98	299,42	9,74	89
		Салат из свежих огурцов	100	0,8	12,1	2,6	122,4	10,4	36
		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:			22,48	31,7	28,43	560,32	22,94
9 день	обед	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,2	6,96	46,32	297,6	0	165
		Сосиска	100	10,1	21,3	0,86	234	0	119
		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:			29,8	38,2	63,73	792,1	17,31
10 день	обед	Плов из курицы	200	12,25	13,5	22,1	261,0	0,95	122
		Салат из свежих огурцов и помидор	100	1,03	7,15	3,32	82,98	18,34	9,87
		Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,0	0	878
		Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	27,5	110,0	0,32	278
	ИТОГО	за день:			18,38	21,41	53,57	550,98	19,61