

Утверждаю
 Директор
 МКОУ «Приютненский лицей им. И.Г. Карпенко»
 от « 3 » /Медведева О.П./ 20 23 г.
 Приказ № 227 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 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
	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	