



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МКОУ «Первомайский
 сельский лицей»
 А.В. Михайлов

«01» сентября 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ ДОГотовочное ДЕСЯТИдневное МЕНЮ на ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
 МКОУ «ПЕРВОМАЙСКИЙ СЕЛЬСКИЙ ЛИЦЕЙ» для учащихся 1-4 классов**

1-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 12 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 67,30 | 0,76 | 6,09 | 2,38 |
| | 1 блюдо | 24 | Суп вермишелевый на к/б (суп.набор пф) | 250,00 | 165,00 | 11,98 | 7,45 | 17,30 |
| | 2 блюдо | 26 | Гуляш с подливой (филе пф) | 100,00 | 203,00 | 23,80 | 19,52 | 5,74 |
| | гарнир | 53 | Гречка отварная с маслом | 190,00 | 230,45 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| | напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | | Печенье | 30,00 | 125,10 | 2,25 | 3,54 | 22,47 |

2-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-----------------------------------|----------|--------------|-------|------|----------|
| Обед | закуска | г/и | Огурец стерилизованный | 100,00 | 8,50 | 0,36 | 0,04 | 1,45 |
| | 1 блюдо | 21 | Суп рисовый на к/б (суп.набор пф) | 250,00 | 113,00 | 6,18 | 3,30 | 14,65 |
| | 2 блюдо | 36 | Рыба припущенная (филе пф) | 120,00 | 108,00 | 23,32 | 3,67 | 0,20 |
| | гарнир | 32 | Пюре картофельное с подливой | 180,00 | 164,70 | 3,67 | 5,76 | 24,53 |
| | напиток | 4 | Компот фруктовый | 200,00 | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | | Йогурт | 100,00 | 70,48 | 9,39 | 3,92 | 2,54 |

3-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 39 | Салат морковный | 100,00 | 81,05 | 0,80 | 7,00 | 7,30 |
| | 1 блюдо | 17 | Борщ на к/б со сметаной (суп.набор пф) | 250,00 | 102,50 | 1,81 | 4,91 | 125,25 |
| | 2 блюдо | 47 | Сарделька отварная пф | 100,00 | 185,60 | 6,80 | 17,10 | 0,70 |
| | гарнир | 31 | Вермишель отварная с маслом | 250,00 | 202,14 | 6,62 | 5,42 | 31,72 |
| | напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | Сок натуральный | 200,00 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 |
| | конд.изделие | 469 | Булочка | 40,00 | 358,00 | 7,28 | 12,52 | 53,92 |

4-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 66 | Суп гороховый на к/б (суп.набор пф) | 250,00 | 50,39 | 2,08 | 0,92 | 5,20 |
| | 2 блюдо | 52 | Куры тушеные (окорочка пф) | 120,00 | 266,00 | 28,33 | 28,79 | 6,21 |
| | гарнир | 57 | Овощное рагу | 150,00 | 86,98 | 2,67 | 3,05 | 11,97 |
| | напиток | 4 | Кофейный напиток молочный | 200,00 | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | Яблоко | 180,00 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,00 |
| | конд.изделие | | | | | | | |

5-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Обед | закуска | 20 | Салат из свежих овощей | 100,00 | 85,90 | 1,41 | 5,08 | 8,65 |
| | 1 блюдо | 24 | Суп вермишелевый на к/б (суп.набор пф) | 250,00 | 165,00 | 11,98 | 7,45 | 17,30 |

| | | | | | | | | |
|--|--------------|-----|------------------------|--------|--------|-------|-------|-------|
| | 2 блюдо | 28 | Котлета(фарш пф) | 120,00 | 223,00 | 16,64 | 10,32 | 14,40 |
| | гарнир | 59 | Рис отварной с овощами | 180,00 | 212,00 | 3,86 | 7,00 | 25,60 |
| | напиток | 41 | Компот из сухофруктов | 200,00 | 110,00 | 0,20 | 0,20 | 22,30 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | Г/И | Сырок творожный | 40,00 | 139,60 | 8,40 | 3,60 | 32,00 |

6-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|----------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 12 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 67,30 | 0,76 | 6,09 | 2,38 |
| | 1 блюдо | 46 | Суп "Харчо" на к/б(суп.набор пф) | 250,00 | 179,75 | 5,20 | 7,25 | 24,61 |
| | 2 блюдо | 47 | Сосиска отварная пф | 100,00 | 185,60 | 6,80 | 17,10 | 0,70 |
| | гарнир | 54 | Омлет натуральный | 150,00 | 285,70 | 14,71 | 24,28 | 2,29 |
| | напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | Г/И | Сырок творожный | 40,00 | 139,60 | 8,40 | 3,60 | 32,00 |

7-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 3 | Салат из помидоров и огурцов | 100,00 | 141,67 | 3,17 | 10,00 | 9,33 |
| | 1 блюдо | 17 | Борщ на к/б со сметаной (суп.набор пф) | 250,00 | 102,50 | 1,81 | 4,91 | 125,25 |
| | 2 блюдо | 52 | Куры тушеные (бедро пф) | 120,00 | 319,20 | 34,00 | 35,55 | 7,43 |
| | гарнир | 56 | Макароны отварные с маслом | 180,00 | 266,90 | 7,20 | 6,66 | 44,46 |
| | напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 1,40 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | | Печенье | 30,00 | 125,10 | 2,25 | 3,54 | 22,47 |

8-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|--|----------|--------------|-------|------|----------|
| Обед | закуска | 12 | Салат из свежих огурцов | 100,00 | 67,30 | 0,76 | 6,09 | 2,38 |
| | 1 блюдо | 24 | Суп вермишелевый на к/б (суп.набор пф) | 250,00 | 165,00 | 11,98 | 7,45 | 17,30 |
| | 2 блюдо | 122 | Наггетсы пф | 100,00 | 268,7 | 13,7 | 17,6 | 13,9 |
| | гарнир | 53 | Гречка отварная с овощами | 190,00 | 230,45 | 7,46 | 5,61 | 35,84 |
| | напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | ГИ | Сок натуральный | 200,00 | 48,00 | 0,00 | 0,00 | 12,00 |
| | конд.изделие | 142 | Пирожок с капустой | 50,00 | 249,18 | 6,83 | 9,90 | 29,48 |

9-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------|-------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | ГИ | Огурец стерилизованный | 100 | 8,50 | 0,36 | 0,04 | 1,45 |
| | 1 блюдо | 66 | Суп гороховый на к/б (суп.набор пф) | 250 | 126,00 | 5,20 | 2,30 | 13,00 |
| | 2 блюдо | 298 | Тефтеля (фарш пф) | 120 | 334,50 | 17,67 | 19,37 | 15,52 |
| | гарнир | 32 | Пюре картофельное с подливой | 180 | 164,70 | 3,67 | 5,76 | 24,53 |
| | сладкое | 29 | Чай с молоком | 200 | 99,67 | 2,41 | 2,15 | 18,84 |
| | хлеб бел. | | Хлеб | 80 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| | фрукты | | | | | | | |
| | конд.изделие | | Йогурт | 100 | 70,48 | 3,92 | 2,54 | 9,39 |

10-й День

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|---------|--------|---------------------------------------|----------|--------------|-------|-------|----------|
| Обед | закуска | 20 | Салат из свежих овощей | 100,00 | 85,90 | 1,41 | 5,08 | 8,65 |
| | 1 блюдо | 18 | Суп картофельный на к/б(суп.набор пф) | 250,00 | 101,25 | 2,34 | 2,83 | 16,64 |
| | 2 блюдо | 29 | Плов из мяса птицы (окорочка пф) | 250,00 | 471,25 | 25,38 | 21,25 | 44,61 |

| | | | | | | | |
|------------------|----|-------------|--------|--------|------|------|-------|
| гарнир | | | | | | | |
| напиток | 65 | Чай сладкий | 200,00 | 28,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 |
| хлеб бел. | | Хлеб | 80,00 | 193,60 | 6,48 | 0,80 | 39,00 |
| фрукты | | Яблоко | 160,00 | 47,00 | 0,40 | 0,40 | 9,00 |
| конд.издел ие | | | | | | | |