



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 5-11 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

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

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	250,00	102,50	1,81	4,91	125,25

			(суп.набор пф)					
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
конд.изде лие	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

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

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	Макаронь 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

8-й День

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углево ды
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
	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

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