



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы

Игнатенко А.Н.

Примерное десятидневное меню горячих обедов
для организации питания обучающихся МБОУ Морско-Чулукской ООШ
на 2020 - 2021 учебный год
сентябрь-декабрь 2020 г.

ЗАВТРАК осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
133	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78
299/ 519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270
70	Помидоры соленые	50	0	0	1,5	6,17
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	705	20,512	23,46	131,09	753,24
1 неделя вторник						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
160	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
466	Котлета из говядины	65	9,53	11,822	11,067	194
525	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5
70	Огурцы соленые	50	0,4	0	0,867	6,53
644	Компот из сухофруктов витамин.	200	0,32	0	32,86	132,6
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	715	23,575	19,502	105,63	708,81
1 неделя среда						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическ ая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
154	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,79	4,612	18,5	127,66
438	Мясо тушеное(говядина)	30/28	9,922	11,01	3,46	152,81
514	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
62	Салат из квашенной капусты	50	1,094	2,566	4,172	45,82
712/ 713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	728	22,706	24,288	95,682	703,29

1 неделя четверг						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
163	Суп картофельный с лапшой	200	2,38	1,8	17	94,38
499	Котлета рубленая из филе куриного	60	18,78	19,965	9,727	293,6
523	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
71	Винегрет овощной	50	0,667	5	3,417	61,67
639	Компот из свежих яблок витамин.	200	0,18	0,18	28,362	116,91
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	710	28,607	31,881	103,76	930,62
1 неделя пятница						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
465	Шницель рубленный из говядины	60	10,5	14,94	5,4	198,6
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
70	Помидоры соленые	50	0	0	1,5	6,17
712/ 713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	725	22,54	25,08	18,06	724,37
2 неделя понедельник						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
137	Борщ Сибирский со сметаной	200/5	5,182	7,954	8,831	149,54
398	Сосиски отварные ганноверские	55	6,6	10,51	25,41	175,78
299/ 519	Макаронные изделия отварные	150	7,78	8,16	49,48	270
108	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4
пром	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	690	24,022	28,634	127,78	821,72
2 неделя вторник						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
154	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	2,79	4,612	18,5	127,66
340	Рыба(путассу), тушенная в томате с овощ.	70/35	16,94	5,46	3,619	62,3
525	Пюре картофельное	150	3,15	1,2	22,05	112,5
27а	Зеленый горошек	50	1,6	0,1	3,3	20
631	Компот из свежих плодов	200	0,3	0,2	36,1	146,8

	витамины.					
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	760	27,88	11,972	105,12	580,26
2 неделя среда						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
160	Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
466	Котлета из говядины	80	11,728	14,55	13,621	238,77
513	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
70	Помидоры соленые	50	0	0	1,5	6,17
712/ 713	Чай с сахаром	200/15	0	0	14	56
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	745	28,243	26,305	96,518	751,17
2 неделя четверг						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
170	Суп-лапша домашняя	200	2,39	3,58	11,64	88,44
442	Жаркое по-домашнему	30/150	12,665	13,499	28,86	288,03
70	Огурцы соленые	50	0,4	0	0,867	6,53
644	Компот из сухофруктов витамины.	200	0,32	0	32,86	132,6
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	680	18,875	17,479	95,777	626,6
2 неделя пятница						
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			белки	жиры	углеводы	
162	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
499	Котлета рубленая из филе куриного	80	25,04	26,62	12,97	391,47
515	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
571	Свекла отварная с огурцами сол. кваш кап	50	1,308	5,085	4,272	68,45
639	Компот из свежих яблок витамины.	200	0,18	0,18	28,362	116,91
пром	Хлеб пшеничный (ржаной)	25/25	3,1	0,4	21,55	111
	Итого:	552	38,568	42,025	127,01	1040,43