

СОГЛАСОВАНО:
Зримо здійснюється
Руководитель
Управление Роспотребнадзора
по Ростовской области


Е.В. Ковалев
С.М. Родионова

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и
профессионального образования
Ростовской области


Л.В. Балина
Л.В. Балина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ЗАВТРАК Весна-лето (7-11 лет)

| 1 неделя понедельник | | | | | |
|--|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 480 | 18,91 | 32,53 | 50,46 | 650,06 |
| 1 неделя вторник | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 28 | 276,11 |
| Сосиска отварная | 80 | 10,6 | 15,28 | 36,96 | 255,68 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Хлеб пшеничный | 60 | 4,56 | 0,36 | 31,38 | 139,8 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Итого | 610 | 23,296 | 21,599 | 112,19 | 737,99 |
| 1 неделя среда | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 8,281 | 9,018 | 38,559 | 269,33 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Итого | 537 | 16,081 | 14,118 | 72,859 | 502,33 |
| 1 неделя четверг | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Тефтели из говядины с соусом | 115/50 | 16,7 | 23,5 | 19,2 | 165 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 695 | 25,38 | 33,22 | 85,21 | 571,7 |
| I неделя пятница | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 40,3 | 12,1 | 36,5 | 252 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 430 | 44,18 | 20,22 | 71,26 | 498,3 |

| 2 неделя понедельник | | | | | |
|--|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Сосиска отварная | 80 | 10,6 | 15,28 | 36,96 | 255,68 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Кофейный вапиток со сгущенным молоком | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого | 590 | 21,85 | 18,8 | 103,79 | 695,78 |
| 2 неделя вторник | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2 | 3,25 | 32,8 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/7 | 0,2 | 0 | 13,6 | 56 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 492 | 13,7 | 32,7 | 29,55 | 484,46 |
| 2 неделя среда | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Сырники (запеканка) из творога со сметаной | 142/22 | 44,852 | 37,629 | 32,939 | 155,2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого | 414 | 52,452 | 41,029 | 78,809 | 417,2 |
| 2 неделя четверг | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Рыба, тушеная с овощами | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5,17 | 89 |
| Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Итого | 605 | 30,28 | 20,27 | 55,13 | 540,26 |
| 2 неделя пятница | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Куры, тушеные в соусе | 100/100 | 28,3 | 32,4 | 6,5 | 430 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Итого | 600 | 39,23 | 39,9 | 73,97 | 906,1 |

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

| 1 неделя понедельник | | | | | |
|--|---------------------|---------------------|-------|----------|---|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 470 | 17 | 31,15 | 55,372 | 595,07 |
| 1 неделя вторник | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20 | 40,3 | 12,1 | 36,5 | 252 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 430 | 42,18 | 20,22 | 71,26 | 498,3 |
| 1 неделя среда | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 8,281 | 9,018 | 38,559 | 269,33 |
| Какао напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Итого | 500 | 12,646 | 20,34 | 66,758 | 449,395 |

| I неделя четверг | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|---|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Оладьи из печени | 86 | 18,4 | 17,8 | 11,05 | 279 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Итого | 576 | 23,332 | 17,415 | 75,42 | 574,93 |
| I неделя пятница | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетиче ская ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Колбаса варенная отварная | 80 | 10,5 | 17,8 | 1,2 | 205 |
| Каша гречневая вязкая | 150 | 4,5 | 5,1 | 21,9 | 151 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Итого | 555 | 19,4 | 23,2 | 59,1 | 538,8 |

| 2 неделя понедельник | | | | | |
|--|---------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Сырники (запеканка) из творога со сметаной | 142/22 | 44,852 | 37,629 | 32,939 | 155,2 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,82 | 0,06 | 73,3 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Итого | 439 | 56,332 | 53,649 | 78,869 | 550,5 |
| 2 неделя вторник | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Сосиска отварная | 80 | 10,6 | 15,28 | 36,96 | 255,68 |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Итого | 590 | 25,186 | 23,159 | 122,421 | 821,89 |
| 2 неделя среда | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 6,3 | 7,09 | 44,8 | 269 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Итого | 505 | 12 | 12,04 | 69,15 | 443,5 |

| 2 неделя четверг | | | | | |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Омлет натуральный | 150 | 11,02 | 22,73 | 2,29 | 263,86 |
| Икра кабачковая | 100 | 0,5 | 2 | 3,25 | 32,8 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| | | | | | |
| Итого | 475 | 14,75 | 26,38 | 28,66 | 504,26 |
| | | | | | |
| | | | | | |
| 2 неделя пятница | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическа я ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Биточки рыбные | 78 | 14,8 | 5,4 | 15,5 | 165 |
| Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| | | | | | |
| Итого | 528 | 20,8 | 10,05 | 64,85 | 542,36 |

ОБЕД Весна-лето (7-11 лет)
1 неделя понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 |
| Котлета из говядины | 100 | 14,66 | 18,188 | 17,026 | 298,46 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,275 | 28,615 | 187,05 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 785 | 33,215 | 30,373 | 126,285 | 932,5 |

1 неделя вторник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Мясо тушеное | 80/75 | 26,46 | 29,37 | 9,24 | 407,5 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Баклажаны тушеные с помидорами | 100 | 1,6 | 8,18 | 5,7 | 104,4 |
| Кисель из свежих фруктов | 200 | 0,31 | 0 | 35 | 143 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 880 | 38,522 | 48,24 | 137,44 | 1141,23 |

1 неделя среда

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Гуляш из говядины | 80/75 | 24,3 | 28,27 | 3,88 | 367,44 |
| Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |

| | | | | | |
|-------------|-----|-------|-------|-------|---------|
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 845 | 38,14 | 37,31 | 113,1 | 1055,06 |

1 неделя четверг

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 |
| Куры отварные | 100 | 18,08 | 13,6 | | 195 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 785 | 29,57 | 23,68 | 121,35 | 818,48 |

1 неделя пятница

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,38 | 1,836 | 17 | 94,38 |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 775 | 39,12 | 35,006 | 118,77 | 961,75 |

| 2 неделя понедельник | | | | | |
|--------------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Гуляш из говядины | 80/75 | 24,3 | 28,27 | 3,88 | 367,44 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,275 | 28,615 | 187,05 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 840 | 37,812 | 38,565 | 108,857 | 947,59 |
| 2 неделя вторник | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,81 | 4,65 | 18,65 | 128,7 |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 785 | 36,89 | 37,77 | 140,88 | 1051,21 |
| 2 неделя среда | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Мясо тушеное | 80/75 | 26,46 | 29,37 | 9,24 | 407,5 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |

| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
|--------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Итого | 850 | 42,46 | 39,79 | 124,262 | 1036,37 |
| 2 неделя четверг | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 |
| Рыба, тушеная с овощами | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5,17 | 89 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 885 | 41,435 | 16,33 | 107,052 | 661,08 |
| 2 неделя пятница | | | | | |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Борщ "Сибирский" | 200 | 8,43 | 7,68 | 13,3 | 157,15 |
| Печень, тушеная в соусе | 80/50 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
| Баклажаны тушеные с помидорами | 100 | 1,6 | 8,18 | 5,7 | 104,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 905 | 37,869 | 29,649 | 139,813 | 990,75 |

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 |
| Котлета из говядины | 100 | 14,66 | 18,188 | 17,026 | 298,46 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Итого | 1000 | 31,155 | 26,518 | 130,568 | 906,54 |

1 неделя вторник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Печень, тушенная в соусе | 80/50 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 407,46 |
| Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 905 | 32,171 | 24,779 | 145,463 | 1077,84 |

1 неделя среда

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,38 | 1,836 | 17 | 94,38 |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 930 | 36 | 33,786 | 116,082 | 1029,12 |

1 неделя четверг

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|---------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Шницель рубленый из говядины | 100 | 17,5 | 24,9 | 9 | 331 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Салат из квашеной капусты | 60 | 1,3128 | 3,079 | 5 | 54,99 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 785 | 32,3728 | 38,369 | 139,47 | 1034,69 |

1 неделя пятница

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,81 | 4,65 | 18,65 | 128,7 |
| Мясо тушеное | 80/75 | 26,46 | 29,37 | 9,24 | 407,5 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,275 | 28,615 | 187,05 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 810 | 40,69 | 40,125 | 118,917 | 1013,46 |

2 неделя понедельник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Тефтели из говядины с соусом | 115/50 | 17,493 | 23,577 | 27,344 | 391,68 |
| Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
| Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 940 | 37,749 | 41,076 | 158,085 | 1170,35 |

2 неделя вторник

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Рыба, тушеная с овощами | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5,17 | 89 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 835 | 36,972 | 14,36 | 117,09 | 657,39 |

2 неделя среда

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|---------------|----------------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 |
| Жаркое по-домашнему | 250/50 | 21,108 | 22,483 | 48,1 | 480,05 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 850 | 33,263 | 29,393 | 127,744 | 922,44 |

2 недели четверг

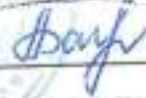
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Суп-лапша домашняя | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 |
| Котлета рубленая из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 765 | 37,79 | 36,82 | 135,98 | 1024,55 |

2 неделя пятница

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | | | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| | | белки | жиры | углеводы | |
| Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,81 | 4,65 | 18,65 | 128,7 |
| Котлета из говядины | 100 | 14,66 | 18,188 | 17,026 | 298,46 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
| Итого | 810 | 28,35 | 29,368 | 132,088 | 927,37 |

Прошито и пронумеровано
17 (семнадцать) листов.

Министр общего и
профессионального
образования Ростовской
области



Л.В. Балача

