**Обед**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя понедельник** | | | | | |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса порции, г.* | *Пищевые вещества, г* | | | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,03 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Печень, тушёная в сметанном соусе | 80/20 | 15,68 | 7,18 | 7,17 | 156,99 |
| Макароны отварные | 200 | 7,54 | 5,96 | 48,03 | 407,46 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 | 10 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 800 | 29,48 | 18,88 | 108,67 | 859,74 |
| **1 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 | 128,70 |
| Котлета рубленная из птицы | 80 | 7,6 | 9,6 | 5,1 | 137,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 |
| Салат из свеклы | 60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,36 | 116,91 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 750 | 21,62 | 24,86 | 111,42 | 757,1 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 1,84 | 17,00 | 94,38 |
| Плов из курицы | 250 | 12,71 | 7,85 | 1,8 | 229,00 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 | 10,00 |
| Какао с молоком | 200 | 4,9 | 5 | 32,5 | 190 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 775 | 26,46 | 17,29 | 83,8 | 689,88 |
| **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 |
| Рыба тушёная с овощами | 80/50 | 13,05 | 6,69 | 4,10 | 129,26 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 | 150,00 |
| Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | | 805 | 28,54 | 14,83 | 111,11 | 686,82 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 неделя пятница** | | | | | |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса*  *порции, г* | *Пищевые вещества ,г* | | | *Энергетическая ценность ,ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп картофельный с крупой | 200 | 7,08 | 6,08 | 17,23 | 152,18 |
| Биточки куриные | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Макаронные изделия | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 10 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 755 | 45,51 | 39,68 | 130,83 | 1066,46 |
| **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 | 2,03 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
| Сосиска отварная | 80 | 8,32 | 16 | 0,64 | 180 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,85 | 10 |
| Чай с сахаром | 185/15 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 755 | 22,62 | 28,49 | 94,09 | 720,79 |
| **2 неделя вторник** | | | | | |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса*  *порции ,г* | *Пищевые вещества ,г* | | | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Суп картофельный с крупой(рисовый) | 200 | 7,08 | 6,08 | 17,23 | 152,18 |
| Тефтели из птицы | 80 | 14,34 | 13 | 15,99 | 237,41 |
| Картофель отварной | 170 | 3.32 | 4.88 | 26.0 | 161.22 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0,05 | 0,85 | 10,00 |
| Кофейный напиток | 200 | 2.79 | 2.43 | 21.87 | 119.7 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 775 | 34 | 28,99 | 113,59 | 847,01 |
| **2 неделя среда** | | | | | |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса*  *порции*, *г.* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп картофельный с вермишелью | 200 | 2,38 | 1,84 | 17,00 | 94,38 |
| Рыба тушёная в томате | 80/50 | 13,05 | 6,69 | 4,10 | 129,26 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 | 10,00 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 | 5 | 32,5 | 190 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 805 | 30,62 | 21,98 | 127,9 | 814,68 |
| **2 неделя четверг** | | | | | |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *Масса порции, г.* | *Пищевые вещества, г.* | | | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп гороховый | 200 | 11 | 7 | 22 | 195 |
| Ленивые голубцы | 80 | 5,86 | 7,78 | 5,53 | 115,73 |
| Макароны отварные | 200 | 7,54 | 5,96 | 48,03 | 407,46 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 | 10,00 |
| Кисель | 200 | 0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 805 | 30,97 | 23,44 | 135,96 | 1007,69 |
| **2 неделя пятница** | | | | | |
| *Прием пищи ,наименование блюда* | *масса*  *порции, г.* | *Пищевые вещества ,г* | | | *Энергетическая ценность*, *ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп с крупой(пшеничной) | 200 | 2,5 | 3 | 18,3 | 113 |
| Плов из курицы | 250 | 12,71 | 7,85 | 1,8 | 229,00 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 | 10,00 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб йодированный | 75 | 6,07 | 2,55 | 31,65 | 166,5 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 850 | 28,07 | 16 | 117,11 | 817,6 |

Согласовано: Согласовано: Утверждаю:

Начальник Территориального отдела Директору МБОУ СОШ №73 Организатор питания

Управления Роспотребнадзора с. Кривянская

По Ростовской области в г.Шахты,

Усть-Донецкому, Октябрьскому (с) районам П.Т. Минаев ИП А.А. Барулин

В.В. Дзыза 2020г. 2020г.

2020г.

**Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов**

*Осень-зима (7-11 лет)*