

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Широко-

Атаманской ООШ

В.Исаева

Приказ № 6 от 31.08.2020 г.



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ «Широко – Атаманская ООШ»

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

I неделя понедельник

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

I 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

I 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

I 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		29,393	127,744	922,44

2 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
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 недели поста

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

ОБЕД Весна-лето (7-11 лет)

I 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

I 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

I 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 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
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 недели 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 недели 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