

Утверждаю:

Директор МБОУ Чистяковской ООШ

А.И. Каплина



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-9 КЛАССОВ (ОБЕД)
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
С. ЧИСТЯКОВО СОВЕТСКОГО РАЙОНА РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Обеды (Осень-зима 7-11лет)

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ со свежей капустой	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Булочка	100	2,37	0,3	0,99	70,5
Итого	550	8,522	4,79	67,5	418,39

1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рис отварной	100	2,54	3,9	27,87	149,69
Мясо тушеное	50/47	15,375	18,356	5,775	254,69
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурцы соленые	30	0,3		0,65	4,9
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Итого	430	22,195	22,736	83,357	643,19

1 неделя среда					
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Булочка	100	2,37	0,3	0,99	70,5
Итого	550	9,3	5,25	73,2	448,80

1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рыба тушеная с овощами	65/30	15,73	5,07	3,361	57,85
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Итого	515	24,05	6,97	86,321	457,45

1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макарон	200	2,38	1,836	17	94,38
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Булочка	100	2,37	0,3	0,99	70,5
Итого	550	8,73	2,616	67,052	398,79

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46
Печень, тушеная в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Итого	630	29,639	20,239	120,463	933,05

2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп гороховый с гречками	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	28,98	163,80
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Булочка	100	2,37	0,3	0,99	70,5
Итого	570	13,13	4,61	80,89	494,96

2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Жаркое по-домашнему	250	21,108	22,483	48,1	480,05
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурцы соленые	30	0,3		0,65	4,9
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Итого	530	25,388	22,963	97,812	718,86

2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Борщ со свежей капустой	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Булочка	100	2,37	0,3	0,99	70,5
Итого	550	8,522	4,79	67,5	418,39

2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	100	2,54	3,9	27,87	149,69
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Компот из сухофруктов	200	0,32		32,86	132,6
Итого	405	29,80	30,67	84,05	732,26