

Утверждено

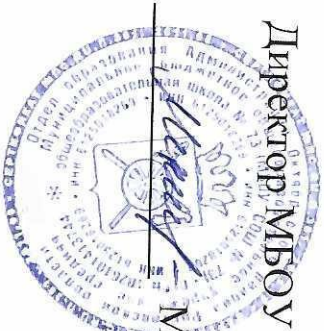
Согласовано

Организатор питания  
И.В. Барулин А.А.

Директор МБОУ СОШ № 73

Барулин А.А.

Минаев П.Г.



## Примерное десятидневное меню обедов

### Учащихся 1-4 классов

(осень - зима)

**1 неделя понедельник**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,46	10,98	97,62
Печень, тушёная в сметанном соусе	100	17,42	7,98	7,97	174,43
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,78	5,84	37,33	240,05
Отваренный соленый (порционно)	60	0,38	0,07	1,61	8,05
Чай с лимоном и сахаром	200	0,20	0,04	10,20	41,00
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>31,94</b>	<b>18,75</b>	<b>99,40</b>	<b>700,95</b>

**1 неделя вторник**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,80
Сосиска Отварная	100	10,10	20,00	1,20	224,00
Пюре картофельное	150	3,08	5,63	20,67	136,67
Салат из свежлы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>20,93</b>	<b>32,09</b>	<b>100,27</b>	<b>757,52</b>

**1 неделя среда**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Рассольник ленинградский на к/б	200	3,04	5,76	16,08	102,40
Плов из курицы	240	18,60	16,70	43,80	449,28
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
Компот из свежемороженых ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>69,61</b>	<b>90,19</b>	<b>325,69</b>	<b>862,24</b>

**1 неделя четверг**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80
Котлета рубленая из птицы	90	13,28	13,05	9,36	248,40
Каша пшеничная	150	6,30	5,42	38,75	195,00

Кисель								
Зеленый горошек	200	0,10	0,10	27,90	113,00			
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	60	17,10	0,10	4,10	21,54			
Итого	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80			
		<b>45,73</b>	<b>23,25</b>	<b>124,48</b>	<b>825,54</b>			

**1 неделя пятница**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60
Коллета рыбная	100	13,00	2,00	14,00	130,00
Макаронны отварные	150	4,01	5,19	30,75	195,00
Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,60	124,00
Помидор соленый (порционно)	60	0,38	0,07	1,61	8,05
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		<b>24,53</b>	<b>9,88</b>	<b>118,98</b>	<b>680,45</b>

**2 неделя понедельник**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп с крупой (пшеничной)	200	2,75	3,12	14,12	103,20
Плов из курицы	240	18,60	16,70	43,80	449,28
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		<b>27,14</b>	<b>23,19</b>	<b>108,33</b>	<b>800,70</b>

**2 неделя вторник**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	89,45
Биточки куриные	90	13,28	13,05	9,36	248,40
Макаронны отварные	150	4,01	5,19	30,75	195,00
Свёкла отварная	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Компот из свежемороженых ягод	200	0,52	0,18	28,86	119,14
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
Итого		<b>24,81</b>	<b>24,62</b>	<b>116,96</b>	<b>848,13</b>

**2 неделя среда**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Борщ с капустой и картофелем	200	1,60	4,46	10,98	97,62
Жаркое по-домашнему	240	18,59	12,65	34,89	301,00
Огурец соленый (порционно)	60	0,38	0,07	1,61	8,05
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>26,46</b>	<b>19,04</b>	<b>91,56</b>	<b>695,57</b>

**2 неделя четверг**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,80
Котлета рыбная	100	13,00	2,00	14,00	130,00
Каша пшеничная	150	6,30	5,42	38,75	195,00
Зеленый горошек	60	17,10	0,10	4,10	21,54
Кисель	200	0,10	0,10	27,90	113,00
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>45,45</b>	<b>12,20</b>	<b>129,12</b>	<b>707,14</b>

**2 неделя пятница**

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,71	83,80
Сосиска отварная	100	10,10	20,00	1,20	224,00
Крупа ячневая	150	5,86	5,12	37,45	201,00
Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80
Хлеб йодированный пшеничный/ржаной	30/30	4,56	0,36	31,31	139,80
<b>Итого</b>		<b>23,90</b>	<b>30,76</b>	<b>102,77</b>	<b>757,02</b>