

Согласовано:

Начальник Территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Ростовской области в г. Шахты,  
Усть-Донецкому, Октябрьскому (с) районам  
В.В.Дзыза  
2020г.

Согласовано:

Директору МБОУ  
Гимназия №20  
Л.Н. Острикова  
2020г.

Председатель кооператива  
"Донецкие овощи"

Л.П.Боева  
2020г.

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

### Обед Осень-зима (7-11 лет)

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
Икра свекольная	60	2,30	6,80	11,70	119,00
Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	835	32,17	24,78	145,46	1077,84

  

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,08	6,08	17,23	152,18
Котлета куриная	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Каша гречневая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
Соус томатный	50	6,34	5,28	28,62	187,05
Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,60

### 1 неделя понедельник

### 1 неделя вторник

Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Огурец солёный	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Итого	835	49,42	43,90	153,04	1213,85

**1 неделя среда**

**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
Котлета рыбная	80	14,80	5,40	15,50	165,00
Картофель отварной	150	3,50	4,50	23,70	253,06
Огурец солёный	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	765	25,76	12,57	118,61	802,65

**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
Плов из отварной курицы	250	12,71	7,85	1,80	229,00
Салат из квашеной капусты	60	1,31	3,08	5,00	54,99
Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00

Итого	490	23,76	15,47	90,47	708,15
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
Гуляш из говядины	80/75	26,46	29,37	9,24	407,50
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,28	28,62	187,05
Огурец солёный	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	430	40,69	40,13	118,92	1013,46
<b>2 неделя понедельник</b>					
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 куриные	80	17,49	23,57	27,34	391,68
Макаронные отварные	200	7,53	5,95	48,03	276,11
Икра свекольная	60	2,30	6,80	11,70	119,00
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	765	34,52	40,54	143,84	1090,26
<b>2 неделя вторник</b>					
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
Рыба, тушёная с овощами	100/50	24,20	7,80	5,17	89,00
Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00
Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	905	36,97	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 макаронами	200	2,38	1,84	17,00	94,38
Плов из отварной курицы	250	12,71	7,85	1,80	229,00
Огурец солёный	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	785	20,17	10,52	81,21	613,59

**2 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,08	6,08	17,23	152,18
Котлета куриная	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Макаронны отварные	200	7,54	5,96	48,03	407,46



Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из сухофруктов	200	0,32	0,00	32,86	132,60
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	490	46,19	39,43	147,80	1271,21
<b>2 неделя пятница</b>					
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г.</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65	128,70
Куры тушёные в сметане	100/20	14,66	18,18	17,02	298,46
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурец солёный	60	0,60	0,00	1,30	9,80
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Хлеб ржаной	50	2,40	0,50	22,40	105,00
Итого	490	28,35	29,36	132,08	927,37