

УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБОУ Греково-Степановской СОШ

Е.Г.Пашенко

СОГЛАСОВАНО:

*Врио заместителя*

Руководитель

Управление Роспотребнадзора  
по Ростовской области

Е.В. Ковалев

*М.М. Родионова*

СОГЛАСОВАНО:

Министр общего и  
профессионального образования  
Ростовской области

Л.В. Балина

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

## ЗАВТРАК Весна-лето (7-11 лет)

| 1 неделя понедельник                           |                  |                     |        |          |                               |
|------------------------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда                 | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Омлет натуральный                              | 150              | 11,02               | 22,73  | 2,29     | 263,86                        |
| Зеленый горошек                                | 60               | 1,92                | 0,12   | 3,96     | 24                            |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком          | 200              | 1,33                | 1,5    | 12,77    | 149,1                         |
| Хлеб пшеничный                                 | 60               | 4,56                | 0,36   | 31,38    | 139,8                         |
| Масло сливочное                                | 10               | 0,08                | 7,82   | 0,06     | 73,3                          |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                          | 480              | 18,91               | 32,53  | 50,46    | 650,06                        |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| 1 неделя вторник                               |                  |                     |        |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда                 | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Макароны отварные                              | 200              | 7,536               | 5,959  | 28       | 276,11                        |
| Сосиска отварная                               | 80               | 10,6                | 15,28  | 36,96    | 255,68                        |
| Чай с сахаром                                  | 200              | 0                   | 0      | 14       | 56                            |
| Хлеб пшеничный                                 | 60               | 4,56                | 0,36   | 31,38    | 139,8                         |
| Огурцы свежие                                  | 70               | 0,6                 | 0      | 1,85     | 10,4                          |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                          | 610              | 23,296              | 21,599 | 112,19   | 737,99                        |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| 1 неделя среда                                 |                  |                     |        |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда                 | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                                |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265              | 8,281               | 9,018  | 38,559   | 269,33                        |
| Чай с сахаром и лимоном                        | 200/7            | 0,2                 | 0      | 13,6     | 56                            |
| Хлеб пшеничный                                 | 50               | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                           |
| Сыр                                            | 15               | 3,8                 | 4,8    | 0        | 60                            |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                          | 537              | 16,081              | 14,118 | 72,859   | 502,33                        |
|                                                |                  |                     |        |          |                               |
| 1 неделя четверг                               |                  |                     |        |          |                               |

| Прием пищи, наименование блюда   | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|----------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                  |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Тефтели из говядины с соусом     | 115/50           | 16,7                | 23,5  | 19,2     | 165                           |
| Пюре картофельное                | 200              | 4,2                 | 1,6   | 29,4     | 150                           |
| Огурцы свежие                    | 70               | 0,6                 | 0     | 1,85     | 10,4                          |
| Хлеб пшеничный                   | 50               | 3,8                 | 0,3   | 20,7     | 117                           |
| Масло сливочное                  | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                          |
| Чай с сахаром                    | 200              | 0                   | 0     | 14       | 56                            |
| Итого                            | 695              | 25,38               | 33,22 | 85,21    | 571,7                         |
|                                  |                  |                     |       |          |                               |
|                                  |                  |                     |       |          |                               |
| 1 неделя пятница                 |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда   | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                  |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Запеканка из творога со сметаной | 150/20           | 40,3                | 12,1  | 36,5     | 252                           |
| Хлеб пшеничный                   | 50               | 3,8                 | 0,3   | 20,7     | 117                           |
| Чай с сахаром                    | 200              | 0                   | 0     | 14       | 56                            |
| Масло сливочное                  | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                          |
|                                  |                  |                     |       |          |                               |
| Итого                            | 430              | 44,18               | 20,22 | 71,26    | 498,3                         |

| 2 неделя понедельник                       |                  |                     |        |          |                               |
|--------------------------------------------|------------------|---------------------|--------|----------|-------------------------------|
| Прием пищи, наименование блюда             | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                            |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Сосиска отварная                           | 80               | 10,6                | 15,28  | 36,96    | 255,68                        |
| Пюре картофельное                          | 200              | 4,2                 | 1,6    | 29,4     | 150                           |
| Зеленый горошек                            | 60               | 1,92                | 0,12   | 3,96     | 24                            |
| Кофейный напиток со сгущенным молоком      | 200              | 1,33                | 1,5    | 12,77    | 149,1                         |
| Хлеб пшеничный                             | 50               | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                           |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                      | 590              | 21,85               | 18,8   | 103,79   | 695,78                        |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| 2 неделя вторник                           |                  |                     |        |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда             | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                            |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Омлет натуральный                          | 150              | 11,02               | 22,73  | 2,29     | 263,86                        |
| Икра кабачковая                            | 100              | 0,5                 | 2      | 3,25     | 32,8                          |
| Чай с сахаром и лимоном                    | 200/7            | 0,2                 | 0      | 13,6     | 56                            |
| Хлеб пшеничный                             | 25               | 1,9                 | 0,15   | 10,35    | 58,5                          |
| Масло сливочное                            | 10               | 0,08                | 7,82   | 0,06     | 73,3                          |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                      | 492              | 13,7                | 32,7   | 29,55    | 484,46                        |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| 2 неделя среда                             |                  |                     |        |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда             | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                            |                  | белки               | жиры   | углеводы |                               |
| Сырники (запеканка) из творога со сметаной | 142/22           | 44,852              | 37,629 | 32,939   | 155,2                         |
| Какао с молоком                            | 200              | 3,8                 | 3,1    | 25,17    | 145                           |
| Хлеб пшеничный                             | 50               | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                           |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| Итого                                      | 414              | 52,452              | 41,029 | 78,809   | 417,2                         |
|                                            |                  |                     |        |          |                               |
| 2 неделя четверг                           |                  |                     |        |          |                               |

| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|--------------------------------|------------------|---------------------|-------|----------|-------------------------------|
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Рыба, тушеная с овощами        | 100/50           | 24,2                | 7,8   | 5,17     | 89                            |
| Картофель отварной             | 150              | 3,5                 | 4,5   | 23,7     | 253,06                        |
| Огурцы свежие                  | 70               | 0,6                 | 0     | 1,85     | 10,4                          |
| Хлеб пшеничный                 | 25               | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                          |
| Масло сливочное                | 10               | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                          |
| Чай с сахаром                  | 200              | 0                   | 0     | 14       | 56                            |
| Итого                          | 605              | 30,28               | 20,27 | 55,13    | 540,26                        |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
| 2 неделя пятница               |                  |                     |       |          |                               |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическая ценность, ккал |
|                                |                  | белки               | жиры  | углеводы |                               |
| Куры, тушеные в соусе          | 100/100          | 28,3                | 32,4  | 6,5      | 430                           |
| Каша пшеничная                 | 150              | 5,8                 | 5,7   | 34       | 210                           |
| Кофейный напиток               | 200              | 1,33                | 1,5   | 12,77    | 149,1                         |
| Хлеб пшеничный                 | 50               | 3,8                 | 0,3   | 20,7     | 117                           |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
|                                |                  |                     |       |          |                               |
| Итого                          | 600              | 39,23               | 39,9  | 73,97    | 906,1                         |

# Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

| 1 неделя понедельник                           |                     |                     |       |          |                                         |
|------------------------------------------------|---------------------|---------------------|-------|----------|-----------------------------------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда              | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |
|                                                |                     | белки               | жиры  | углеводы |                                         |
| Омлет натуральный                              | 150                 | 11,02               | 22,73 | 2,29     | 263,86                                  |
| Зеленый горошек                                | 60                  | 1,92                | 0,12  | 3,96     | 24                                      |
| Компот из свежих яблок                         | 200                 | 0,18                | 0,18  | 28,362   | 116,91                                  |
| Хлеб пшеничный                                 | 50                  | 3,8                 | 0,3   | 20,7     | 117                                     |
| Масло сливочное                                | 10                  | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                                    |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |
| Итого                                          | 470                 | 17                  | 31,15 | 55,372   | 595,07                                  |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |
| 1 неделя вторник                               |                     |                     |       |          |                                         |
| Прием пищи,<br>наименование блюда              | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |
|                                                |                     | белки               | жиры  | углеводы |                                         |
| Запеканка из творога со сметаной               | 150/20              | 40,3                | 12,1  | 36,5     | 252                                     |
| Хлеб пшеничный                                 | 50                  | 3,8                 | 0,3   | 20,7     | 117                                     |
| Чай с сахаром                                  | 200                 | 0                   | 0     | 14       | 56                                      |
| Масло сливочное                                | 10                  | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                                    |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |
| Итого                                          | 430                 | 42,18               | 20,22 | 71,26    | 498,3                                   |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |
| 1 неделя среда                                 |                     |                     |       |          |                                         |
| Прием пищи,<br>наименование блюда              | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |
|                                                |                     | белки               | жиры  | углеводы |                                         |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265                 | 8,281               | 9,018 | 38,559   | 269,33                                  |
| Какао напиток                                  | 200                 | 1,33                | 1,5   | 12,77    | 149,1                                   |
| Хлеб пшеничный                                 | 25                  | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                    |
| Масло сливочное                                | 10                  | 0,08                | 7,82  | 0,06     | 73,3                                    |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |
| Итого                                          | 500                 | 12,646              | 20,34 | 66,758   | 449,395                                 |
|                                                |                     |                     |       |          |                                         |

| 1 неделя четверг                  |                     |                     |        |          |                                         |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|-----------------------------------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |
|                                   |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                         |
| Оладьи из печени                  | 86                  | 18,4                | 17,8   | 11,05    | 279                                     |
| Каша пшеничная                    | 150                 | 5,8                 | 5,7    | 34       | 210                                     |
| Кофейный напиток                  | 200                 | 1,33                | 1,5    | 12,77    | 149,1                                   |
| Хлеб пшеничный                    | 50                  | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                                     |
| Огурец соленый                    | 75                  | 0,6                 | 0      | 1,3      | 9,8                                     |
| Сыр                               | 15                  | 3,8                 | 4,8    | 0        | 60                                      |
| Итого                             | 576                 | 23,332              | 17,415 | 75,42    | 574,93                                  |
| 1 неделя пятница                  |                     |                     |        |          |                                         |
| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетиче<br>ская<br>ценность,<br>ккал |
|                                   |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                         |
| Колбаса варенная отварная         | 80                  | 10,5                | 17,8   | 1,2      | 205                                     |
| Каша гречневая вязкая             | 150                 | 4,5                 | 5,1    | 21,9     | 151                                     |
| Хлеб пшеничный                    | 50                  | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                                     |
| Чай с сахаром                     | 200                 | 0                   | 0      | 14       | 56                                      |
| Огурец соленый                    | 75                  | 0,6                 | 0      | 1,3      | 9,8                                     |
|                                   |                     |                     |        |          |                                         |
| Итого                             | 555                 | 19,4                | 23,2   | 59,1     | 538,8                                   |

| 2 неделя понедельник                                 |                     |                     |        |          |                                      |
|------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|--------|----------|--------------------------------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|                                                      |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                      |
| Сырники (запеканка)<br>из творога со сметаной        | 142/22              | 44,852              | 37,629 | 32,939   | 155,2                                |
| Какао с молоком                                      | 200                 | 3,8                 | 3,1    | 25,17    | 145                                  |
| Хлеб пшеничный                                       | 50                  | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                                  |
| Масло сливочное                                      | 10                  | 0,08                | 7,82   | 0,06     | 73,3                                 |
| Сыр                                                  | 15                  | 3,8                 | 4,8    | 0        | 60                                   |
| Итого                                                | 439                 | 56,332              | 53,649 | 78,869   | 550,5                                |
| 2 неделя вторник                                     |                     |                     |        |          |                                      |
| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|                                                      |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                      |
| Сосиска отварная                                     | 80                  | 10,6                | 15,28  | 36,96    | 255,68                               |
| Макароны отварные                                    | 200                 | 7,536               | 5,959  | 48,031   | 276,11                               |
| Кофейный напиток                                     | 200                 | 1,33                | 1,5    | 12,77    | 149,1                                |
| Хлеб пшеничный                                       | 50                  | 3,8                 | 0,3    | 20,7     | 117                                  |
| Зеленый горошек                                      | 60                  | 1,92                | 0,12   | 3,96     | 24                                   |
| Итого                                                | 590                 | 25,186              | 23,159 | 122,421  | 821,89                               |
| 2 неделя среда                                       |                     |                     |        |          |                                      |
| Прием пищи,<br>наименование блюда                    | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |        |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|                                                      |                     | белки               | жиры   | углеводы |                                      |
| Каша рисовая вязкая<br>молочная с маслом,<br>сахаром | 265                 | 6,3                 | 7,09   | 44,8     | 269                                  |
| Чай с сахаром                                        | 200                 | 0                   | 0      | 14       | 56                                   |
| Хлеб пшеничный                                       | 25                  | 1,9                 | 0,15   | 10,35    | 58,5                                 |
| Сыр                                                  | 15                  | 3,8                 | 4,8    | 0        | 60                                   |
| Итого                                                | 505                 | 12                  | 12,04  | 69,15    | 443,5                                |

| 2 неделя четверг                  |                     |                     |       |          |                                      |
|-----------------------------------|---------------------|---------------------|-------|----------|--------------------------------------|
| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|                                   |                     | белки               | жиры  | углеводы |                                      |
| Омлет натуральный                 | 150                 | 11,02               | 22,73 | 2,29     | 263,86                               |
| Икра кабачковая                   | 100                 | 0,5                 | 2     | 3,25     | 32,8                                 |
| Кофейный напиток                  | 200                 | 1,33                | 1,5   | 12,77    | 149,1                                |
| Хлеб пшеничный                    | 25                  | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                 |
|                                   |                     |                     |       |          |                                      |
| Итого                             | 475                 | 14,75               | 26,38 | 28,66    | 504,26                               |
|                                   |                     |                     |       |          |                                      |
|                                   |                     |                     |       |          |                                      |
| 2 неделя пятница                  |                     |                     |       |          |                                      |
| Прием пищи,<br>наименование блюда | масса<br>порции, г. | Пищевые вещества, г |       |          | Энергетическа<br>я ценность,<br>ккал |
|                                   |                     | белки               | жиры  | углеводы |                                      |
| Биточки рыбные                    | 78                  | 14,8                | 5,4   | 15,5     | 165                                  |
| Картофель отварной                | 150                 | 3,5                 | 4,5   | 23,7     | 253,06                               |
| Огурец соленый                    | 75                  | 0,6                 | 0     | 1,3      | 9,8                                  |
| Хлеб пшеничный                    | 25                  | 1,9                 | 0,15  | 10,35    | 58,5                                 |
| Чай с сахаром                     | 200                 | 0                   | 0     | 14       | 56                                   |
|                                   |                     |                     |       |          |                                      |
| Итого                             | 528                 | 20,8                | 10,05 | 64,85    | 542,36                               |

# ОБЕД Весна-лето (7-11 лет)

## 1 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                         |

## 1 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                       |

## 1 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 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                         |
| 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 неделя 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                       |
| <b>2 неделя четверг</b>        |                  |                     |        |          |                               |
| 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                        |
| <b>2 неделя пятница</b>        |                  |                     |        |          |                               |
| 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                        |

## ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

## 1 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                        |
| Пюре картофельное              | 200              | 4,2                 | 1,6    | 29,4     | 150                           |
| 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                           |
| Огурец соленый                 | 75               | 0,6                 | 0      | 1,3      | 9,8                           |
| Итого                          | 1000             | 31,155              | 26,518 | 130,568  | 906,54                        |

## 1 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                       |

## 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                | 1,836  | 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                       |

## 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                        |
| 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              | 33,263              | 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 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                         |
| 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                        |