УТВЕРЖДАЮ
Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Макаренко В. В

..
Приказ от 28.08.2020 № 103-ОД

**Примерное двухнедельное сезонное меню
для обучающихся 5-9 классов
МБОУ Колодезянской ООШ
Тарасовского района Ростовской области
на 2020-2021 учебный год**

Меню составлено на основе сборника рецептур: 2008г. Для предприятий
общественного питания, Л.Е. Голунова, М.Т. Лабзина.

**Завтрак Осень-зима (12-18 лет)**

|  |
| --- |
| **1 неделя понедельник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетиче с каяценность,ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Макароны отварные с масл | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
| Колбаса вареная | 80 | 10,5 | 17,8 | 1,2 | 205 |
| Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 670 | 25,406 | 25,999 | 94,501 | 806,41 |
|  |  |  |  |  |  |
| 1 **1 неделя вторник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность,ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Тефтели из говядины с соусом | 100/50 | 14,6 | 16,7 | 7,2 | 229,5 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14 | 56 |
| Гречневая каша с маслом | 200 | 5,27 | 4,38 | 28,4 | 167 |
| Огурцы свежие | 50 | 0,38 | 3,04 | 1,19 | 33,65 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 680 | 24,37 | 24,72 | 79,33 | 638,35 |
| **1 неделя среда** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность,ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Картофельное пюре с маслом | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Рыба тушеная с овощами | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5.17 | 89 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 • | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
| Какао напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Помидор свежий | 50 | 0,38 | 3,07 | U9 | 33,65 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 655 | 32,33 | 14,41 | 66,72 | 515.45 |
| **1 неделя четверг** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетиче с каяценность,ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
|  |  |  |  |  |  |
| Биточки мясные | 100 | 11,6 | 16,7 | 7,2 | 229,5 |
| 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 свежий | 50 | 0,38 | 3,04 | U9 | 33,65 |
| Сыр | 15 | 3,8 | 4,8 | 0 | 60 |
| Итого | 565 | 26,71 | 32,04 | 75,86 | 799,25 |
| **1 неделя пятница** |
| **1**Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическаяценность,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 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 635 | 19,72 | 23,52 | 66,94 | 574 |

|  |
| --- |
| **2 неделя понедельник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическа я ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Куры отварные | 100 | 15,28 | 13,78 | 32,56 | 258,34 |
| Какао с молоком | 200 | 3,8 | 3,1 | 25,17 | 145 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,3 | 20,7 | 117 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Капуста тушеная | 100 | 2,55 | 2,9 | 11,35 | 85,35 |
| Итого | 844 | 29,57 | 26,25 | 139,42 | 865,43 |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя вторник** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическа я ценность, 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 |
| Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 650 | 28,68 | 27,95 | 126,6 | 896,09 |
| **2 неделя среда** |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическа я ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Каша гречневая с маслом | 200 | 5,27 | 4,38 | 28,4 | 167 |
| 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 |
| Котлета мясная | 100 | 11,6 | 16,7 | 7.2 | 229,5 |
| Огурцы свежие | 50 | 0,38 | 3,04 | U9 | 33,65 |
| Итого | 590 | 22,95 | 29,07 | 61,14 | 604,65 |

**2 неделя четверг**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи, наименование блюда | масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическа я ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Жаркое по-домашнему | 250 | 21,108 | 22,483 | 48,1 | 480,05 |
| Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,33 | 1,5 | 12,77 | 149,1 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 550 | 24,938 | 24,133 | 72,52 | 697,45 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **2 неделя пятница** |
| Прием пищи, наименование блюда | 1масса порции, г. | Пищевые вещества, г | Энергетическа я ценность, ккал |
|  |  | белки | жиры | углеводы |  |
| Колбаса вареная отварн | 80 | 10,5 | 17,8 | 1,2 | 205 |
| 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 |
| Фрукты | 80 | 0,32 | 0,32 | 7,84 | 35,2 |
| Итого | 610 | 16,82 | 22,77 | 58,39 | 617,56 |