

СОГЛАСОВАНО

Начальник Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Приморскому краю в г. Лесозаводске

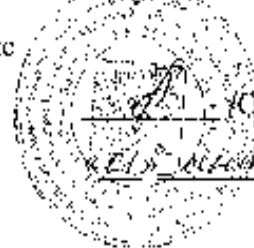
_____ /И. Г. Дзизенко/

« ____ » _____ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 17»

с. Лукьяновка



_____ /С. Л. Бойков/

« 21 » октября 2020 г

**Примерное 10-дневное меню для
организации питания обучающихся
МКОУ «СОШ № 17» с. Лукьяновка
Красноармейского муниципального
района Приморского края
на 2020-2021 учебный год**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 - 18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Чай	200	0,1	0	15	60,4
Борщ со сметаной	250/10	2,5	4,6	18,8	127
Каша гречневая рассыпчатая	180	4,53	9,82	22,25	188,6
Соус	50	2,05	5,11	16,0	119,6
Рыба тушеная	250	12	6,0	4,0	118
Салат овощной	60	1,92	10,8	7,89	130,22
Итого:		26,18	37,53	103,50	848,62

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,80
Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3
Суп рыбный	250	10,09	4,98	18	157,2
Макароны	180	5,93	4,11	39,51	280,76
Соус	50	2,65	5,11	16,0	119,6
Котлеты (мясные)	100	16,7	18,35	19,45	312,6
Винегрет	60	1,61	5,19	8,4	91,51
Итого:		40,02	38,94	142,02	1148,77

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,80
Кисель	200	0,17	0	21,1	82,3
Свекольник со сметаной	250/10	3,3	4,6	22,4	142,1
Картофельное пюре	180	4,38	8,83	25,16	180,5
Курица тушеная с соусом	250	16,3	18,34	4,7	201,5
Салат овощной	60	1,92	10,08	7,89	130,22
Итого:		29,15	43,05	100,81	841,42

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Чай с лимоном	200	0,2	0	17,7	91
Суп пельменный	250	6,9	5,24	23,1	148,4
Рис	180	3,32	4,3	29,0	170,0
Соус	50	2,65	5,11	16	119,6
Колбаса	100	17,2	15,6	0,2	209
Салат овощной	60	1,61	5,19	8,4	91,51
Итого:		34,96	36,64	113,96	934,31

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Чай	200	0,1	0	15	60,4
Суп гороховый	250	6,9	3,24	23,1	148,1
Пельмени	250	24,76	26,93	35,8	400,3
Яйцо	60	12,7	11,5	0,7	157
Итого:		47,54	42,87	94,16	870,60

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3
Рассольник	250	1,54	5,07	8,04	83,33
Макароны	180	5,93	4,11	39,51	280,76
Соус	50	2,65	5,11	16,0	119,6
Печень тушеная	100	18	13,5	11,1	243
Итого:		31,37	28,99	115,31	913,79

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Чай с лимоном	200	0,2	0	17,7	91
Суп с фрикадельками	250	8,10	3,24	23,1	156,4
Жаркое по-домашнему	250	5,31	5,43	9,7	121,87
Бедро куриное	100	22,26	14,21	3,0	232,47
Салат овощной	60	1,92	10,08	7,89	130,22
Итого:		40,87	34,16	80,95	836,76

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Кисель	200	0,17	0	21,1	82,3
Суп вермишелевый	250	8,10	3,24	23,1	156,4
Гречка	180	4,53	9,82	22,25	188,6
Соус	50	2,65	5,11	16,0	119,6
Гуляш из свинины	100	16,3	18,34	4,7	201,5
Салат овощной	60	1,92	10,8	7,89	130,22
Итого:		36,75	48,51	114,60	983,42

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Компот из сухофруктов	200	0,17	0	21,1	82,3
Суп рисовый	250	10,2	8,24	6,52	180
Макароны	250	5,93	4,11	39,51	280,76
Ежики в соусе	100	15,1	17,4	14,2	282,7
Салат из моркови	60	0,57	3,96	6,3	63,41
Итого:		35,05	34,91	107,19	993,97

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
Обед					
Хлеб	20	3,08	1,2	19,56	104,8
Чай с лимоном	200	0,2	0	17,7	91
Борщ	250	2,68	5,0	24,01	157
Пюре картофельное	180	2,19	3,6	15,58	122,5
Гуляш из свинины	100	16,3	18,34	4,7	201,5
Салат из огурцов	60	0,64	3,12	3,52	120
Итого:		25,09	31,26	85,07	796,80

