

СОГЛАСОВАНО

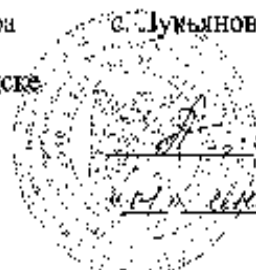
Начальник Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора  
по Приморскому краю в г.Лесозаводске

\_\_\_\_\_ /И. Г. Дзизенко/

«...» \_\_\_\_\_ 2020 г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 17»  
с. Лукьяновка



\_\_\_\_\_ /С. Л. Бойко/

«...» сентябрь 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: 7 – 11 лет**

**День:** понедельник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	50	0,63	5,07	4,16	64,63
Свекольник на мясном бульоне	200/20	8,19	7,37	8,04	227,33
Рыба тушеная с картофелем	240	19,09	8,20	26,54	255,89
Кисель из концентратов	150	1,02	-	21,82	87,36
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		31,80	21,08	84,08	746,77

**День:** вторник

**Неделя:** первая

**Сезон:** осенне-зимний

**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Винегрет	50	0,70	5,04	4,61	66,64
Суп с крупой	200	1,85	6,19	12,34	112,47
Биточки мясные с гарниром	70/5	10,68	11,72	5,74	176,75
Капуста тушеная	130	2,74	4,47	13,74	104,98
Компот из кураги	150	0,42	-	20,97	85,56
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		19,20	27,86	80,92	657,96

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	50	0,57	5,04	5,19	68,40
Рассольник домашний	200	10,66	11,34	25,90	170,68
Зразы рыбные	75	9,43	2,89	6,68	90,48
Гречка отварная	130	2,72	6,19	23,58	158,13
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,97	85,56
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		26,61	25,90	102,84	684,81

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,66	4,03	4,25	53,90
Бульон куриный с вермишелью	200	2,96	4,11	11,13	93,50
Курица отварная	65/5	18,22	3,30	0,40	70,00
рис отварной	65	2,63	4,79	23,41	147,23
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,97	85,56
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		27,70	16,67	79,43	468,25

**День:** пятница  
**Неделя:** первая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Суп картофельный со сметаной	180/10	3,1	4,8	24,0	151,36
Голубцы ленивые с мясом	110/80	22,6	22,4	25,0	414,6
Компот из чернослива	180	0,17	-	21,1	82,3
Хлеб	120	2,64	0,48	13,68	72,4
<b>Итого:</b>		28,51	27,68	83,78	720,66

**День:** понедельник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Сельдь с луком и растительным маслом	50/10/20	3,5	5,7	0,78	68,0
Суп крестьянский со сметаной	70/20	3,1	5,0	21,0	141,3
Печень запеченная со сметаной	100/10	18,0	13,5	11,1	243,0
Картофельное пюре	220	4,5	6,1	29,0	187,6
Компот из свежих фруктов	180	-	-	17,0	65,0
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		31,91	30,74	102,40	816,46

**День:** вторник  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из моркови	50	0,57	5,07	5,77	70,97
Суп картофельный с консервированным горошком	200	1,41	2,33	8,17	79,03
Жаркое	200/5	25,53	24,78	18,43	400,75
Компот	150	0,56	0,06	19,19	79,54
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		30,88	32,68	75,08	741,85

**День:** среда  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из квашенной капусты с луком	50	0,80	5,00	1,79	55,30
Суп картофельный с рыбой	200	10,57	3,29	5,36	92,99
Голубцы ленивые	100	6,56	6,69	4,93	106,21
Макароны отварные	130	5,18	0,44	31,50	188,40
Кисель	150	0,14	0,02	3,32	14,02
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		26,06	15,88	70,42	568,48

**День:** четверг  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы	50	0,71	5,03	8,14	130,22
Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200/14	1,67	5,06	8,51	86,26
Тефтели из говядины с соусом	70/5	12,85	14,6	8,74	217,83
Макароны отварные с овощами	100/30	4,62	4,52	25,64	164,09
Напиток клюквенный	150	0,08	-	15,84	63,68
Хлеб	30	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		22,74	29,92	90,39	773,64

**День:** пятница  
**Неделя:** вторая  
**Сезон:** осенне-зимний  
**Возрастная категория:** 7-11 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>Обед</b>					
Сельдь с гарниром	50	2,55	6,33	5,87	90,71
Суп картофельный	200	1,84	3,11	10,87	79,03
Зразы из говядины с рисом	70/5	8,59	10,59	9,91	169,26
Картофельное пюре	65/65	2,54	5,63	15,45	122,68
Компот из сухофруктов	150	0,42	-	20,97	117,31
Хлеб	60	2,81	0,44	23,52	111,56
<b>Итого:</b>		18,75	26,10	86,59	690,55