

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник Юго – Восточного ГО  
Управления Роспотребнадзора  
Н.В.Дюкарева



**Меню – (осень - зима) 10 дней на 2020/2021 учебный год обед для 5-11 классов**

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет		белки	жиры		углеводы		Энергетическая ценность		
		От 11 и старше	0,28		0,28	-	10,5	10,5			
63	Салат овощной	100	100	0,28	0,28	-	-	10,5	10,5	94,2	94,2
82	Борщ на мясном бульоне с капустой и картофелем	250	300	1,81	1,81	4,91	4,91	125,2	125,2	102,5	102,5
202/ 203	Макаронные изделия отварные	150	200	5,8	5,8	0,08	0,08	31	31	155	155
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65
293	Птица отварная	80	80	17,65	17,65	14,58	14,58	4,7	4,7	221	221

**Обед 2 день**

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет		белки	жиры		углеводы		Энергетическая ценность		
		От 11 и старше	1,4		1,4	5 <th>5 <th>1,8</th> <th>1,8</th> </th>	5 <th>1,8</th> <th>1,8</th>	1,8			1,8
53	Салат из овощей	50,0	50,0	1,4	1,4	5	5	1,8	1,8	38,4	38,4
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	300	2,18	2,18	2,84	2,84	14,29	14,29	91,5	91,5
145	Картофель тушеный с луком	150	200	3,2	3,2	5,2	5,2	22,88	22,88	151,36	151,36
234	Котлета рыбная	80	80	11,5	11,5	8,8	8,8	12	12	102	102
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65



**Обед 3 день**

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки	жиры	углеводы	
104, 11	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	300	7,29	5,7	16,99	148,5
143	Овощное рагу с мясом говядины	200	250	3,8	8,25	19,96	187,94
60	Кисель	200	200	0,03	0	28,87	102,7
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13	65
53	Салат из капусты с луком	60	60	0,8	0,1	2,6	14

**Обед 4 день**

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки	жиры	углеводы	
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	200	250	3,3	6,8	22,6	113,3
291	Плов из курицы	200	250	15,6	20,3	43	301,5
53	Салат винегрет	60	60	0,8	0,1	2,6	14
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0	24,67	139,78
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13	65

**5 день  
Обед**

№ рец	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки	жиры	углеводы	
87	Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	300	1,75	4,89	8,49	84,78
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	6,6	7,2	41,2	227,3
229	Рыба тушеная	80	80	13,87	7,85	6,53	150
343	Компот из свежих фруктов	200	200	0,24	0	24,67	139,78
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13	65
53	Салат из припущенной моркови с курагой	60	60	0,8	0,1	2,6	14

**6 день  
обед**

№ реп	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		От 7 до 11 лет		От 11 и старше		белки		жиры			углеводы	
53	Салат из свеклы и зеленым горошком, т/б	60	60	0,8	0,8	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14	
102	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	300	5,49	5,49	5,28	4,91	125,2	125,2	102,5	102,5	
259	Жаркое по домашнему	150	200	5,8	5,8	0,08	0,08	31	31	155	155	
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128	
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65	

**7 день  
обед**

№ реп	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		От 7 до 11 лет		От 11 и старше		белки		жиры			углеводы	
53	Салат из капусты и яблоком	60	60	0,8	0,8	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14	
102	Суп из овощей на мясном бульоне	250	300	9,27	9,27	8,64	8,64	14,6	14,6	173,96	173,96	
302	Капа перловая рассыпчатая	150	200	2,97	2,97	2,9	2,9	21,14	21,14	122,4	122,4	
246	Гуляш из отварной говядины	80	80	10,28	10,28	8,27	8,27	2,64	2,64	126,0	126,0	
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,6	0	0	9,98	9,98	128	128	
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65	

**8 день  
обед**

№ реп	Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность		
		От 7 до 11 лет		От 11 и старше		белки		жиры			углеводы	
108	Суп картофельный гречневый на мясном бульоне	250	300	5,49	5,49	5,28	5,28	16,33	16,33	134,75	134,75	
139	Капуста с мясом	200	250	6,26	6,26	6,29	6,29	4,93	4,93	106,21	106,21	
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0,24	0	0	24,67	24,67	139,78	139,78	
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	1,8	0	0	13	13	65	65	
53	Салат из огурцов и помидор	60	60	0,8	0,8	0,1	0,1	2,6	2,6	14	14	



**9 день  
обед**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки	жиры	углеводы		
82	Борщ с капустой на мясном бульоне	200	250	1,25	5,48	8,7	8,7	89,08
203	Макаронные изделия отварные	150	200	5,8	0,08	31	31	155
268	Котлета мясная (из мяса говядины)	80	80	18,8	14,1	12,5	12,5	191
53	Салат винегрет	60	60	0,8	0,1	2,6	2,6	14
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0	24,67	24,67	139,78
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13	13	65

**10 день  
Обед**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет	От 11 и старше	белки	жиры	углеводы		
113	Суп - лапша домашняя	250	300	1,75	4,89	8,49	8,49	84,78
114								
302	Каша гречневая рассыпчатая с сливочным маслом	200	250	2,21	5,06	11,92	11,92	120,25
234	Котлета рыбная	80	80	11,5	8,8	12	12	102
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,24	0	24,67	24,67	139,78
	Хлеб пшеничный	40	40	1,8	0	13	13	65
53	Салат из свежей свеклы	60	60	0,8	0,1	2,6	2,6	14

Ответственный за организацию питания \_\_\_\_\_ Уразаева Н.В.

Повар \_\_\_\_\_ Касимова О.В.