

Согласовано:

Утверждаю:

Начальник ТУ Управления Роспотребнадзора по РО

директор МБОУ Рыновской ООШ

Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в Миллеровском,
Чертовском, Тарасовском районах
346130, Ростовская область,
г. Миллерово, ул. Тельмана, д. 8

Н.И.Стригунова



Л.Н.Харитонов

« 01 » сентября 2020 г.

01 сентября 2020 г

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
МБОУ РЫНОВСКОЙ ООШ
Осень-зима 2020 год
(возрастная группа 7-11 лет)**

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
Рыба тушеная	80	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Капуста тушеная	60	0,66	0	2,3	14,4
Компот из сухофруктов	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	765	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	80/50	26,46	29,37	9,24	407,5
макаронны отварные	150/10	3,82	5,85	41,8	224,54
икра свекольная	100	1,6	8,18	5,7	104,4
чай с сахаром	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	730	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 макаронами	200	5,12	3,89	18,06	128,06
сосиска отварная	70	24,3	28,27	3,88	367,44
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
капуста квашеная	100	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	945	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 картофельный с горохом	200	2,39	3,58	11,64	88,44
котлета рубленая из говядины	100	18,08	13,6		195
Рис отварной	150/10	3,82	5,85	41,8	224,54
Свекла отварная	60	0,66	0	2,3	14,4
Чай с сахаром	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	635	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	
рассольник Ленинградский	200	2,38	1,836	17	94,38
Мясо тушеное	80/50	25,04	26,62	12,97	391,47
Каша гречневая рассыпчатая	150/10	5,8	5,7	34	210
Капуста тушеная	60	0,6	0	1,85	10,4
Какао на молоке	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	535	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	
Суп картофельный с горохом	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Тефтели из говядины	80/75	24,3	28,27	3,88	367,44
макароны отварные	150/10	6,34	5,275	28,615	187,05
Икра свекольная	100	0,66	0	2,3	14,4
Чай с сахаром	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	730	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	
Борщ с капустой и картофелем	200/10	2,81	4,65	18,65	128,7
Рыба тушеная	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Пюре картофельное	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Капуста квашеная	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 рисом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Жаркое по-домашнему	150	26,46	29,37	9,24	407,5
Капуста тушеная	100	5,8	5,7	34	210
Свекла отварная	70	0,6	0	1,85	10,4
Чай с сахаром	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	950	42,46	39,79	124,262	1036,37

2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с крупой	200	7,075	6,08	17,232	152,18
гречка рассыпчатая	150/10	24,2	7,8	5,17	89
Сосиска отварная	70	4,2	1,6	29,4	150
Винегрет из овощей	60	0,66	0	2,3	14,4
Компот из сухофруктов	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	755	41,435	16,33	107,052	661,08
2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник Ленинградский	200	8,43	7,68	13,3	157,15
Мясо тушеное	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Каша пшеничная	150/10	7,536	5,959	48,031	276,11
Свекла отварная	100	1,6	8,18	5,7	104,4
Какао на молоке	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	705	37,869	29,649	139,813	990,75