

  
 УТВЕРЖДАЮ:  
 Директор МБОУ Кировской СОШ №9  
 П.В.Ковалёва  
 Приказ от 21.08.2020 № 104

## ОБЕД Осень-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
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
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
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
<b>Итого</b>	<b>1000</b>	<b>31,155</b>	<b>26,518</b>	<b>130,568</b>	<b>906,54</b>

### 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
Печень, тушенная в соусе	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
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
<b>Итого</b>	<b>905</b>	<b>32,171</b>	<b>24,779</b>	<b>145,463</b>	<b>1077,84</b>

### 1 неделя среда

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с макаронами	200	2,38	1,836	17	94,38
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47

Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	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	930	36	33,786	116,082	1029,12

**1 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Шницель рубленый из говядины	100	17,5	24,9	9	331
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Салат из квашеной капусты	60	1,3128	3,079	5	54,99
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	32,3728	38,369	139,47	1034,69

**1 неделя пятница**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65	128,7
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	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	810	40,69	40,125	118,917	1013,46

**2 неделя понедельник**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
соусом	115/50	17,493	23,577	27,344	391,68
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Сок фруктовый	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	940	37,749	41,076	158,085	1170,35

**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	2,032	4,19	12,95	98,29
Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
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	835	36,972	14,36	117,09	657,39

**2 неделя среда**

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
Жаркое по-домашнему	250/50	21,108	22,483	48,1	480,05

Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	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	850	33,263	29,393	127,744	922,44

**2 неделя четверг**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Суп-лапша домашняя	200	2,39	3,58	11,64	88,44
Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
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	765	37,79	36,82	135,98	1024,55

**2 неделя пятница**

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	2,81	4,65	18,65	128,7
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	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	810	28,35	29,368	132,088	927,37