СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР

МБОУ ЗЕЛЕНОВСКАЯ СОШ

П.А.Трегубенко_____

«31»_августа_2020 г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МБОУ ЗЕЛЕНОВСКАЯ СОШ

2020-2021

Завтрак Осень-зима (7-11 лет)

1 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Груши	150/200				
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07

1 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Апельсины	150/200				
Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3

1 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Яблоки	150/200				
Итого	500	12,646	20,34	66,758	449,395

1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	576	23,332	17,415	75,42	574,93

1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
	100				
Итого	655	19,4	23,2	59,1	538,8

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Груши	150/200				
Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5

2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89

2 неделя среда					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Апельсины	150/200				
Итого	505	12	12,04	69,15	443,5

2 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26

2 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Яблоки	150/200				
Итого	528	20,8	10,05	64,85	542,36