



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ Первомайской СОШ №1

Н.Ю. Опарина

приказ от 20.08.2020 №86

ОБЕД Осень-зима (7-11 лет)

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
Суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18	Суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46	Тефтели из говядины с соусом	115/50	17,493	23,577	27,344	391,68
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	1000	31,155	26,518	130,568	906,54	Итого	940	37,749	41,076	158,085	1170,35

1 неделя вторник

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы	
картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	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	Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Макароны отварные	200	7,536	5,959	48,031	407,46, *	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6	Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	905	32,171	24,779	145,463	1077,84	Итого	835	36,972	14,36	117,09	637,39

1 неделя среда

2 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	
горох	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
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

2 неделя четверг

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 пятница

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сул-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

рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91	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 пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105
Итого	810	40,69	40,125	118,917	1013,46	Итого	810	28,35	29,368	132,088	927,37