



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ Первомайской СОШ №11

Н.Ю. Опарина

приказ от 20.08.2020 №86

ОБЕД Весна-лето (7-11 лет)

1 неделя понедельник						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	Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29
Котлета из говядины	100	14,66	18,188	17,026	298,46	Гуляш из говядины	80/75	24,3	28,27	3,88	367,44
Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,34	5,275	28,615	187,05
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4	Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
яблоко	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	785	33,215	30,373	126,285	932,5	Итого	840	37,812	38,565	108,857	947,59
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	
Борщ с капустой и картофелем	200	2,032	4,19	12,95	98,29	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	Котлета рубленая из птицы	80	25,04	26,62	12,97	391,47
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54	Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
помидорами	100	1,6	8,18	5,7	104,4	Огурцы свежие	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 горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Мясо тушеное	80/75	26,46	29,37	9,24	407,5
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
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	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 рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8	5,17	89
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
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	885	41,435	16,33	107,052	661,08

фруктов	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	880	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	
горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
Гуляш из говядины	80/75	24,3	28,27	3,88	367,44
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурцы свежие	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	845	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-лапша домашняя	200	2,39	3,58	11,64	88,44
Куры отварные	100	18,08	13,6	41,8	195
Рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
Помидор свежий	60	0,66	0	2,3	14,4
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	29,57	23,68	121,35	818,48

		1 неделя пятница				2 неделя пятница				Энергетическая ценность, ккал
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	
		белки	жиры	углеводы		белки	жиры	углеводы		
макаронами	200	2,38	1,836	17	200	8,43	7,68	13,3	157,15	
Котлета рубленая из пт	80	25,04	26,62	12,97	80/50	15,683	7,18	7,172	156,99	
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	200	7,536	5,959	48,031	276,11	
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	100	1,6	8,18	5,7	104,4	
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	200	0,32	0	32,86	132,6	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	50	2,4	0,5	22,4	105	
Итого	775	39,12	35,006	118,77	905	37,869	29,649	139,813	990,75	