



УТВЕРЖДАЮ

И.О. директора МБОУ Первомайской СОШ №11

Н.Ю. Опарина

приказ от 20.08.2020 №86

Завтрак 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	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	(запеканка) из творога со	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
яблоч	200	0,18	0,18	28,362	116,91	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	470	17	31,15	55,372	595,07	Итого	439	56,332	53,649	78,869	550,5
1 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	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252	Соуска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117

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	
Итого	430	42,18	20,22	71,26	498,3	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
						Итого	590	25,186	23,159	122,421	821,89
1 неделя среда											
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33	Каша рисовая вязкая молочная с маслом, сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	Сыр	15	3,8	4,8	0	60
Итого	500	12,646	20,34	66,758	449,395	Итого	505	12	12,04	69,15	443,5
1 неделя четверг											
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Оладьи из печени	86	18,4	17,8	11,05	279	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1	Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8	Итого	475	14,75	26,38	28,66	504,26
Сыр	15	3,8	4,8	0	60						
Итого	576	23,332	17,415	75,42	574,93						
2 неделя среда											
2 неделя четверг											

		1 неделя пятница				2 неделя пятница			
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	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	205	Биточки рыбные отварной	78	14,8	5,4	165
вязкая	150	4,5	5,1	151		150	3,5	4,5	253,06
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	117	Огурец соленый	75	0,6	0	9,8
чай с сахаром	200	0	0	56	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	58,5
Огурец соленый	75	0,6	0	9,8	чай с сахаром	200	0	0	56
Итого	555	19,4	23,2	538,8	Итого	528	20,8	10,05	542,36