



УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБОУ Первомайской СОШ №11  
Н.Ю. Опарина

приказ от 20.08.2020 №86

## ЗАВТРАК 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			
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86	Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68		
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24	Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150		
Кофейный напиток со стущеным молоком	200	1,33	1,5	12,77	149,1	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8	Кофейный напиток со стущеным молоком	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		
Итого	480	18,91	32,53	50,46	650,06	Итого	590	21,85	18,8	103,79	695,78		
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			
Макаронь отварные	200	7,536	5,959	28	276,11	Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86		
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68	Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8		
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56		
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,38	139,8	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5		
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	1 неделя среда			Энергетическая ценность, ккал	Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	2 неделя среда			Энергетическая ценность, ккал	
		Пищевые вещества, г						Пищевые вещества, г				
		белки	жиры	углеводы				белки	жиры	углеводы		
Итого	610	23,296	21,599	112,19	737,99	Итого	492	13,7	32,7	29,55	484,46	
<b>1 неделя среда</b>												
молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33	из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2	
лимоном	200/7	0,2	0	13,6	56	Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	
Сыр	15	3,8	4,8	0	60							
Итого	537	16,081	14,118	72,859	502,33	Итого	414	52,452	41,029	78,809	417,2	
<b>1 неделя четверг</b>												
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		
Тефтели из говядины с соусом	115/50	16,7	23,5	19,2		165	Рыба, тушенная с овощами	100/50	24,2	7,8		5,17
Пюре картофельное	200	4,2	1,6	29,4	150	Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06	
Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	Огурцы свежие	70	0,6	0	1,85	10,4	
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5	
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3	
Чай с сахаром	200	0	0	14	56	Чай с сахаром	200	0	0	14	56	
Итого	695	25,38	33,22	85,21	571,7	Итого	605	30,28	20,27	55,13	540,26	
<b>1 неделя пятница</b>												
<b>2 неделя четверг</b>												
<b>2 неделя пятница</b>												

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	Куры, тушенные в соусе	100/100	28,3	32,4	6,5	430
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117	Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
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
Итого	430	44,18	20,22	71,26	498,3	Итого	600	39,23	39,9	73,97	906,1