

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ №31
имени Г.А. Бердичевского



Г.В. Кашеева /
» августа 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
1- 4 КЛАССОВ
г. НОВОЧЕРКАССКА

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 |
| 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 |
| 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 |
| 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 |
| | | | | | |
| Итого | 555 | 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 |
| 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 |
| 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 |
| Итого | 528 | 20,8 | 10,05 | 64,85 | 542,36 |