|  |
| --- |
| **МБОУ Привольненской НОШ 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 | 28,61 | 187,05 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |  |  | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,362 | 116,91 |  |  | Компот из свежих ябл | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,36 | 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 рубленная 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 |
| Баклажаны тушеные с помидорами | 100 | 1,6 | 8,18 | 5,7 | 104,4 |  |  | Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Кисель из свежих фруктов | 200 | 0,31 | 0 | 35 | 143 |  |  | 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 | 880 | 38,522 | 48,24 | 137,44 | 1141,23 |  |  | Итого | 785 | 36,89 | 37,77 | 140,8 | 1051,21 |
| **1 неделя среда** |  |  | **2 неделя среда** |
| 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 горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |  |  | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
| Гуляш из говядины | 80/75 | 24,3 | 28,27 | 3,88 | 367,44 |  |  | Мясо тушеное | 80/75 | 26,46 | 29,37 | 9,24 | 407,5 |
| Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |  |  | Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |  |  | Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |  |  | Компот из свежих ябл. | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,3 | 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 | 845 | 38,14 | 37,31 | 113,1 | 1055,06 |  |  | Итого | 850 | 42,46 | 39,79 | 124,3 | 1036,37 |
| **1 неделя четверг** |  |  | **2 неделя четверг** |
| 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-лапша домашняя | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 |  |  | Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,2 | 152,18 |
| Куры отварные | 100 | 18,08 | 13,6 |   | 195 |  |  | Рыба, тушенная с овощ | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5,17 | 89 |
| Рис отварной | 150 | 3,82 | 5,85 | 41,8 | 224,54 |  |  | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
| Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |  |  | Помидор свежий | 60 | 0,66 | 0 | 2,3 | 14,4 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |  |  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
| 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 | 29,57 | 23,68 | 121,35 | 818,48 |  |  | Итого | 885 | 41,435 | 16,33 | 107,1 | 661,08 |
| **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 | жиры | углеводы |  |
| Суп картофельный с макаронами | 200 | 2,38 | 1,836 | 17 | 94,38 |  |  | Борщ "Сибирский" | 200 | 8,43 | 7,68 | 13,3 | 157,15 |
| Котлета рубленная из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |  |  | Печень, тушенная в соусе | 80/50 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |  |  | Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,03 | 276,11 |
| Огурцы свежие | 70 | 0,6 | 0 | 1,85 | 10,4 |  |  | Баклажаны тушеные с помидорами | 100 | 1,6 | 8,18 | 5,7 | 104,4 |
| Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |  |  | 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 | 775 | 39,12 | 35,006 | 118,77 | 961,75 |  |  | Итого | 905 | 37,869 | 29,649 | 139,8 | 990,75 |