|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Перспективное меню МБОУ Привольненской НОШ ОБЕД Осень-зима (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 |  |  | Суп картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |
|  | Котлета из говядины | 100 | 14,66 | 18,188 | 17,026 | 298,46 |  |  | Тефтели из говядины с соусом | 115/50 | 17,493 | 23,577 | 27,344 | 391,68 |
|  | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |  |  | Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 276,11 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |  |  | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 |
|  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |  |  | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 |
|  | Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |  |  | Хлеб пшеничный | 25 | 1,9 | 0,15 | 10,35 | 58,5 |
|  | Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |  |  | Хлеб ржаной | 50 | 2,4 | 0,5 | 22,4 | 105 |
|  | Итого | 1000 | 31,155 | 26,518 | 130,56 | 906,54 |  |  | Итого | 940 | 37,749 | 41,076 | 158,08 | 1170,35 |
|  | **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 |  |  | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 2,032 | 4,19 | 12,95 | 98,29 |
|  | Печень, тушенная в соусе | 80/50 | 15,683 | 7,18 | 7,172 | 156,99 |  |  | Рыба, тушенная с овощами | 100/50 | 24,2 | 7,8 | 5,17 | 89 |
|  | Макароны отварные | 200 | 7,536 | 5,959 | 48,031 | 407,46 |  |  | Пюре картофельное | 200 | 4,2 | 1,6 | 29,4 | 150 |
|  | Икра свекольная | 100 | 2,3 | 6,8 | 11,7 | 119 |  |  | Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |  |  | 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 | 905 | 32,171 | 24,779 | 145,46 | 1077,84 |  |  | Итого | 835 | 36,972 | 14,36 | 117,09 | 657,39 |
|  | **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 макаронами | 200 | 2,38 | 1,836 | 17 | 94,38 |  |  | Суп картофельный с рисом | 200 | 7,075 | 6,08 | 17,232 | 152,18 |
|  | Котлета рубленная из птицы | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |  |  | Жаркое по-домашнему | 250/50 | 21,108 | 22,483 | 48,1 | 480,05 |
|  | Картофель отварной | 150 | 3,5 | 4,5 | 23,7 | 253,06 |  |  | Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
|  | Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |  |  | Компот из свежих яблок | 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 | 930 | 36 | 33,786 | 116,08 | 1029,12 |  |  | Итого | 850 | 33,263 | 29,393 | 127,74 | 922,44 |
|  | **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 картофельный с горохом | 200 | 5,12 | 3,89 | 18,06 | 128,06 |  |  | Суп-лапша домашняя | 200 | 2,39 | 3,58 | 11,64 | 88,44 |
|  | Шницель рубленный из говядины | 100 | 17,5 | 24,9 | 9 | 331 |  |  | 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 |
|  | Салат из квашеной капусты | 60 | 1,3128 | 3,079 | 5 | 54,99 |  |  | Зеленый горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,96 | 24 |
|  | Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |  |  | 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 | 785 | 32,3728 | 38,369 | 139,47 | 1034,69 |  |  | Итого | 765 | 37,79 | 36,82 | 135,98 | 1024,55 |
|  | **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 |  |
|  | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/10 | 2,81 | 4,65 | 18,65 | 128,7 |  |  | 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 из говядины | 100 | 14,66 | 18,188 | 17,026 | 298,46 |
|  | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,275 | 28,615 | 187,05 |  |  | Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 | 34 | 210 |
|  | Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |  |  | Огурец соленый | 75 | 0,6 | 0 | 1,3 | 9,8 |
|  | Компот из свежих яблок | 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 | 810 | 40,69 | 40,125 | 118,91 | 1013,46 |  |  | Итого | 810 | 28,35 | 29,368 | 132,08 | 927,37 |