|  |
| --- |
| **Перспективное меню МБОУ Привольненской НОШ 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 сгущенным 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 сгущенным 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 |   |
| Макароны 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 |
| Итого | 610 | 23,3 | 21,6 | 112,19 | 737,99 |  | Итого | 492 | 13,7 | 32,7 | 29,55 | 484,46 |
| **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 |   |
| Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | 8,281 | 9,018 | 38,559 | 269,33 |  | Сырники (запеканка) из творога со сметаной | 142/22 | 44,852 | 37,629 | 32,939 | 155,2 |
| Чай с сахаром и 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 | 16,08 | 14,12 | 72,859 | 502,33 |  | Итого | 414 | 52,452 | 41,029 | 78,809 | 417,2 |
| **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 |   |
| 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 | 89 |
| 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 |
| **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 |   |
| 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |