**Завтрак**

|  |
| --- |
| **1 неделя понедельник** |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса порции, г.* | *Пищевые вещества, г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Запеканка из творога | 150 | 20,63 | 10,33 | 18,82 |  251,21 |
| Бутерброд с масло, сыром |  50/10/13 | 7,73 | 13,272 | 28,225 |  267,853 |
| Чай с сахаром |  185/15 |  0 |  0 |  14 | 56 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 473 | 32,19 | 25,10 | 86,71 | 706,063 |
|  **1 неделя вторник** |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса**порции, г.* |  *Пищевые вещества ,г* | *Энергетическая* *ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Котлета рубленная из птицы |  80 | 7,6 | 9,6 |  5,1 | 137,1 |
| Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 6,34 | 5,28 | 28,62 | 187,05 |
| Компот из свежих яблок | 200 | 0,18 | 0,18 | 28,36 | 116,91 |
| Бисквит со сгущенкой |  30 |  5,0 |  19 |  42 |  360 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 510 | 22,95 | 35,56 | 129,75 | 932,06 |

|  |
| --- |
|  **1 неделя среда** |
| *Прием пищи ,наименование блюда* | *масса**порции, г..* | *Пищевые вещества, г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп молочный с макаронами | 250 |  3,6 | 7,95 | 22,08 | 166,5 |
| Бутерброд с масло, сыром | 50/10/13 |  7,73 |  13,272 | 28,225 |  267,853 |
| Какао с молоком | 200 |  4,9 |  5 | 32,5 |  190 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 |  25,67 | 131 |
| Бисквит с шоколадом |  30 |  8,0 |  21 |  41 |  390 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 603 | 28,06 | 48,722 | 149,475 |  1145,353 |
|  **1 неделя четверг** |
| *Прием пищи ,наименование блюда* | *масса порции ,г* | *Пищевые вещества, г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Рыба тушёная с овощами |  80/50 | 13,05 | 6,69 | 4,10 | 129,26 |
| Пюре картофельное | 200 | 4,20 | 1,60 | 29,40 |  150,00 |
| Кисель  | 200 |  0,1 | 0,1 | 27,9 |  113 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
| Зеленый горошек |  25 |  0,8 | 0,05 | 1,65 |  10 |
| Бисквит со сгущенкой |  30 |  5,0 |  19 |  42 |  360 |
| Итого | 635 | 26,98 | 28,895 | 130,72 | 893,26 |

|  |
| --- |
|  **1 неделя пятница** |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса**порции, г* |  *Пищевые вещества ,г* | *Энергетическая ценность ,ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Биточки куриные | 80 | 25,04 | 26,62 | 12,97 | 391,47 |
| Макаронные изделия | 150 | 6,60 | 4,38 | 35,27 | 213,71 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб йодированный |  50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
| Салат из свеклы |  60 | 0.86 | 3.65 | 5.02 | 56.34 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 540 | 36,65 | 36,15 | 111,79 | 925,12 |
|  **2 неделя понедельник** |
| *Прием пищи , наименование блюда* | *масса**порции, г.* |  *Пищевые вещества ,г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Сосиска отварная | 80 | 8,32 |  16 | 0,64 |  180 |
| Каша пшеничная | 150 | 5,8 | 5,7 |  34 |  210 |
| Икра кабачковая(заводского изготов.) | 20 | 0,7 | 1 |  1,6 |  18 |
| Чай с сахаром |  185/15 |  0 |  0 |  14 | 116,91 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
| Бисквит с шоколадом |  30 |  8,0 |  21 |  41 |  390 |
| Итого | 530 | 26,65 | 45,2 | 116,91 | 1045,91 |
|  **2 неделя вторник** |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса**порции ,г* |  *Пищевые вещества ,г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тефтели из птицы | 80 | 14,34 | 13 | 15,99 | 237,41 |
| Картофель отварной | 170 | 3.32 | 4.88 | 26.0 |  161.22 |
| Овощи сезонные порциями | 50 | 0.4 | 0.05 | 0,85 |  10 |
| Кофейный напиток | 200 | 2.79 | 2.43 | 21.87 | 119.7 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 550 | 24,68 | 21,815 | 90,38 | 659,33 |
|  **2 неделя среда** |
| *Прием пищи, наименование блюда* | *масса**порции, г.* | *Пищевые вещества, г* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Суп молочный с геркулесом | 200 | 6,73 | 9,9 | 24,95 | 215,16 |
| Бутерброд с масло, сыром | 50/10/13 | 7,73 |  13,272 |  28,225 |  267,853 |
| Какао с молоком | 200 | 4,90 |  5 | 32,5 |  190 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 |  131 |
| Бисквит со сгущенкой |  30 |  5,0 |  19 |  42 |  360 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 553 | 28,19 | 48,672 | 153,345 | 1164,013 |
|  **2 неделя четверг** |
|   *Прием пищи, наименование блюда* |  *Масса порции, г.* |  *Пищевые вещества, г.* | *Энергетическая ценность, ккал* |
| *белки*  | *жиры* | *углеводы* |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ленивые голубцы | 80 | 5,86 | 7,78 | 5,53 | 115,73 |
| Кисель  | 200 |  0,1 | 0,1 | 27,9 | 113 |
| Хлеб йодированный |  50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 |  131 |
| Зеленый горошек |  25 |  0,8 |  0,05 | 1,65 | 10 |
| Макароны отварные | 200 | 7,54 | 5,96 | 48,03 | 407,46 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 555 | 18,13 | 15,345 | 108,78 | 777,19 |
| **2 неделя пятница** |
| *Прием пищи ,наименование блюда* | *масса**порции, г.* |  *Пищевые вещества ,г* | *Энергетическая ценность*, *ккал* |
| *белки* | *жиры* | *углеводы* |
| Плов из курицы | 250 | 12,71 | 7,85 |  1,8 | 229,00 |
| Салат из квашеной капусты | 50 | 1,094 | 2,566 | 4,172 | 45,823 |
| Компот из сухофруктов | 200 | 0,32 | 0 | 32,86 | 132,6 |
| Хлеб йодированный | 50 | 3,83 | 1,5 | 25,67 | 131 |
| Бисквит с шоколадом |  30 |  8,0 |  21 |  41 |  390 |
|  |  |  |  |  |  |
| Итого | 580 | 25,954 | 32,916 | 105,502 | 928,423 |

Согласовано: Согласовано: Утверждаю:

Начальник Территориального отдела Директору МБОУ СОШ №73 Организатор питания

Управления Роспотребнадзора с. Кривянская

По Ростовской области в г. Шахты,

Усть -Донецкому, Октябрьскому (с) районам П.Т. Минаев ИП А.А.Барулин

 В.В. Дзыза 2020г. 2020г.

 2020г.

 **Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов**

*Осень-зима (7-11 лет)*