

30.11
Согласовано:

Начальник Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ростовской области в г. Шахты,
Усть-Донецкому, Октябрьскому (с) районам

В.В.Дзыза

" " 2020г.

Согласовано:

Директору МБОУ лицей №82
п. Каменоломни

О.Н. Кобец

" " 2020г.

Утверждаю:

Председатель кооператива
СПК "Донские овощи"

Л.П.Боева

" " 2020г.

Примерное меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов

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
Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,36	116,91
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,30
Итого	470	17,00	31,15	55,37	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	40,30	12,10	36,50	252,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,30

Соп

Итого	430	44,18	20,22	71,26	498,30
1 неделя среда					
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом сахаром	265	8,28	9,02	38,56	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,30
Итого	500	11,59	18,49	61,74	550,23
1 неделя четверг					
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Оладьи из печени	86	18,40	17,80	11,05	279,00
Пюре картофельное	150	5,80	5,70	34,00	210,00
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Огурец солёный	75	0,60	0,00	1,30	9,80
Сыр	15	3,80	4,80	0,00	60,00
Итого	490	33,73	30,10	79,82	824,90
1 неделя пятница					
<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Колбаса варёная отварная	80	10,50	17,80	1,20	205,00
Каша гречневая вязкая	150	4,50	5,10	21,90	151,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00

Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Огурец солёный	75	0,60	0,00	1,30	9,80
Итого	430	19,40	23,20	59,10	538,80

2 неделя понедельник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	142/22	44,85	37,63	32,94	155,20
Какао с молоком	200	3,80	3,10	25,17	145,00
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,30
Сыр	15	3,80	4,80	0,00	60,00
Итого	445	56,33	53,65	78,87	550,50

2 неделя вторник

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,60	15,28	36,96	255,68
Макароны отварные	200	7,54	5,96	48,03	276,11
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,30	20,70	117,00
Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,96	24,00
Итого	760	25,19	23,16	122,42	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	6,30	7,09	44,80	269,00

Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Сыр	15	3,80	4,80	0,00	60,00
Итого	505	12,00	12,04	69,15	443,50

2 неделя четверг

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
Икра кабачковая	100	0,50	2,00	3,25	32,80
Кофейный напиток	200	1,33	1,50	12,77	149,10
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Итого	490	14,75	26,38	28,66	504,26

2 неделя пятница

<i>Прием пищи, наименование блюда</i>	<i>масса порции, г</i>	<i>Пищевые вещества, г</i>			<i>Энергетическая ценность, ккал</i>
		<i>белки</i>	<i>жиры</i>	<i>углеводы</i>	
Биточки рыбные	78	14,80	5,40	15,50	165,00
Картофель отварной с маслом	150/20	3,50	4,50	23,70	253,06
Огурец солёный	75	0,60	0,00	1,30	9,80
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,15	10,35	58,50
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	14,00	56,00
Итого	490	20,80	10,05	64,85	542,36