

Утверждаю

ИП Алексеева И.С.



Согласовано

Директор МБОУ Круглянская

СОШ Азовского района

Девяткина Т.Л.



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся 1-4 классов

на осенне-зимний период

в образовательных учреждениях

**Примерное меню по обеспечению питанием обучающихся 1-4 классов  
на 1 полугодие 2020 учебного года для МБОУКруглянской СОШ**

<b>1 неделя понедельник</b>					
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
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
Компот из сухофруктов	200	0,32	0	32,86	132,6
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>17,14</b>	<b>30,97</b>	<b>59,87</b>	<b>610,76</b>
<b>1 неделя вторник</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Запеканка из творога со сметаной	150/20	40,3	12,1	36,5	252
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
<b>Итого</b>	<b>430</b>	<b>44,18</b>	<b>20,22</b>	<b>71,26</b>	<b>498,3</b>
<b>1 неделя среда</b>					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром	265	8,281	9,018	38,559	269,33
Какао напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>15,311</b>	<b>15,468</b>	<b>61,679</b>	<b>536,93</b>

1 неделя четверг					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Тефтели мясные в томатном соусе	115/50	16,7	23,5	19,2	279
Каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
<b>Итого</b>	<b>640</b>	<b>28,23</b>	<b>31</b>	<b>87,97</b>	<b>764,9</b>

1 неделя пятница					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Овощи свежие	70	0,6	0	1,85	10,4
<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>19,4</b>	<b>23,2</b>	<b>59,65</b>	<b>539,4</b>

2 неделя понедельник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сырники (запеканка) из творога со сметаной	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
Какао с молоком	200	3,8	3,1	25,17	145
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Масло сливочное	10	0,08	7,82	0,06	73,3
<b>Итого</b>	<b>424</b>	<b>52,532</b>	<b>48,849</b>	<b>78,869</b>	<b>490,5</b>

2 неделя вторник					
Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
Макароны отварные	150	5,652	4,469	36,023	207,08
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	20,7	117
Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,96	24
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>23,302</b>	<b>21,669</b>	<b>110,413</b>	<b>752,86</b>

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	6,3	7,09	44,8	269
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Сыр	15	3,8	4,8	0	60
<b>Итого</b>	<b>505</b>	<b>12</b>	<b>12,04</b>	<b>69,15</b>	<b>443,5</b>

2 неделя четверг					
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
Икра кабачковая	100	0,5	2	3,25	32,8
Кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
<b>Итого</b>	<b>475</b>	<b>14,75</b>	<b>26,38</b>	<b>28,66</b>	<b>504,26</b>

2 неделя пятница					
------------------	--	--	--	--	--

Прием пищи, наименование блюда	масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
		белки	жиры	углеводы	
Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
Огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Чай с сахаром	200	0	0	14	56
<b>Итого</b>	<b>528</b>	<b>20,8</b>	<b>10,05</b>	<b>64,85</b>	<b>542,36</b>