

МБОУ "Поповская ООШ"

«Утверждаю»
Директор МБОУ "Поповская ООШ"
Т.С.Крылова



Примерное меню питания обучающихся 1-4 классов

ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЕНЬ 1

блюдо	выход, г	калорийность	белки	жиры	углеводы
бутерброд горячий с сыром	60	187	8	11	14
каша пшенная молочная с маслом	200	228	7	7	34
чай с сахаром	200	67	0	0	17
хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
йогурт	200	6	5	9	113
пряники заварные	60	220	4	3	45

ДЕНЬ 2

блюдо	выход, г	калорийность	белки	жиры	углеводы
помидор свежий	60	15	0	0	2
тефтели мясо-крупяные "ежики"	120	170	9	11	8
пюре картофельное	150	140	3	5	20
компот из смеси сухофруктов	200	65	0	0	16
хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
хлеб ржаной	20	41	1	0	9

ДЕНЬ 3

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
бутерброд с повидлом	50	125	3	0	28
Птица, тушенная в сметанном соусе	120	277	17	22	3
макароны отварные	150	172	6	1	36
какао с молоком	200	128	4	3	21
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9

ДЕНЬ 4

Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
сыр порциями	15	7.84	54	4	5	0
запеканка из творога с морковью и соусом	180	22.06	267	15	11	27
чай с молоком	200	9.43	103	4	2	15
Хлеб пшеничный	20	0.88	47	0	0	10
яблоки	100	11.13	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	30	4.09	212	2	2	46

ДЕНЬ 5

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
винегрет овощной	60	74	1	6	4
Котлеты, биточки, шницели рубленые	110	207	12	14	9
каша гречневая рассыпчатая	150	243	8	6	38
кисель	200	113	0	0	28
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
печенье сахарное	50	209	4	5	37

ДЕНЬ 6

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
салат из белокочанной капусты	80	72	1	4	8
плов из птицы	200	456	18	23	44
компот из смеси сухофруктов	200	65	0	0	16
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
йогурт	200	113	6	5	9

ДЕНЬ 7

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
бутерброд с сыром	60	204	7	11	19
каша "Дружба" с маслом сливочным	200	214	7	8	29
чай с сахаром и лимоном	200	61	0	0	15
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
яблоки	150	71	1	1	15
вафли с фруктово-ягодной начинкой	60	212	2	2	46

ДЕНЬ 8

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Биточки из кур	90	211	14	16	3
Капуста тушеная	150	117	4	6	12
Хлеб ржаной	20	41	1	0	9
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
соки фруктовые и ягодные	200	83	1	0	20
пряники заварные	60	220	4	3	45

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК 1-4 КЛАСС

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
салат из свежих помидоров и огурцов	80	60	1	5	3
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	200	236	12	14	15
Хлеб пшеничный	20	47	0	0	10
кисель	200	113	0	0	28
печенье сахарное	60	250	5	6	45

ДЕНЬ 10

Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
омлет натуральный	150	310	14	27	3
масло порциями	10	75	0	8	0
Батон	40	95	3	0	20
фрукты мытые	130	60	0	0	12
Чай с сахаром	200	67	0	0	17