

Заведующий РОО

Директор МБОУ РСШ № 2

И.П. Рвачев С.В.



Пожидаев С.А



Коряков Р.А.



Рвачев Сергей Владимирович Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ (ДЕТИ 7-10 ЛЕТ)**

завтрак

НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Суп молочный с макаронами	200	4,4	3,8	14,3	120
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
сыр порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7
Итого завтрак	72,00	12,77	17,72	56,39	457,82

ДЕНЬ 2

Завтрак

омлет натуральный	115	10,7	19,2	2,04	224
<i>горошек зеленый</i>	30	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7
апельсины	100	0,9	0,2	23,1	103
какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
Итого за 2 день	72,00	20,13	30,56	64,12	623,3

ДЕНЬ 3

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81
сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
сыр порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,6
кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
Итого за завтрак:	72,00	31,12	22,68	71,66	618,83

ДЕНЬ 4

Завтрак

плов из птицы	200	16,9	10,4	35,7	305,3
огурцы свежие (по сезону)	50	0,4	0,005	0,85	5
<i>мармелад</i>	15	0,02		11,91	48,15
чай с лимоном	200	0,53	0,01	0,13	41,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
Итого за завтрак:	72,00	21,01	10,815	67,89	493,57

ДЕНЬ 5					
Завтрак					
помидоры свежие (по сезону)	50	0,5	0,1	1,9	11
тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	2,75	109,7
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
пастила	15	0,08		12	48,6
Итого за завтрак:	72,00	18,22	11,5	54,6	498,82

ДЕНЬ 6					
Завтрак					
гуляш	100	13,4	14,08	3,27	164
каша гречневая	150	8,9	4,1	1,21	231,8
помидоры свежие (по сезону)	50	0,5	0,1	1,9	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
чай с лимоном	200	0,53	0,01	0,13	41,6
булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,9	145
Итого за завтрак:	72,00	31,5	20,61	52,71	686,92

ДЕНЬ 7					
Завтрак					
сырники с морковью	100	9,7	11,2	17	207,5
соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
булочка с повидлом	75	4,8	8,8	38,04	250
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
чай с лимоном	200	0,53	0,01	0,13	41,6
Итого за завтрак:	72,00	18,64	20,82	92,89	674,66

ДЕНЬ 8					
Завтрак					
огурцы свежие (по сезону)	50	0,4	0,05	0,85	5
рагу из птицы	175	12,5	11,7	15,2	248
какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
булочка "Школьная"	60	5,01	1,92	26,9	145
Итого за завтрак:	72,00	25,14	17,57	79,85	610,12

День 9					
Завтрак					
помидоры свежие (по сезону)	50	0,5	0,1	1,9	11
<i>тефтели из птицы</i>	90	12,27	12,81	11,97	212,65
макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	0,9	201,9
кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15
Итого за завтрак:	72,00	24,25	23,51	61,88	667,82

ДЕНЬ 10					
Завтрак					
каша молочная "Дружба"	200	3,3	8,3	0,8	183,4
сыр порционный	20	4,64	5,9	0,86	71,6
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	65,7
яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47
Итого за завтрак:	72,00	15,57	25,22	60,17	629,1