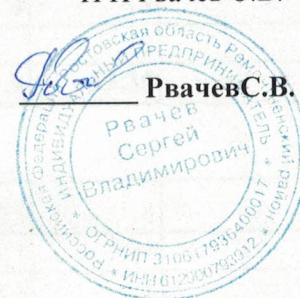


Директор МБОУ Первомайская СШ

И П Рвачев С.В.



Репкин И.Ф.



Рвачев С.В.

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

**завтрак
НА 2026 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
яблоки	100	0,4	0,4	12	47
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
Итого завтрак		7,73	11,82	57,73	387

ДЕНЬ 2

Завтрак

омлет натуральный	115	10,7	19,2	2,04	224
огурец	30	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
мармелад	15	0,9	0,2	23,1	103
какао на молоке	200	4,07	3,5	17,6	118,6
Итого за 2 день		20,13	30,56	64,12	623,3

ДЕНЬ 3

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10	0,39	2,25	0,54	24,3
кофейный напиток	200	3,2	3	16	101
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		26,48	17,08	71,1	548,3

ДЕНЬ 4

Завтрак

плов из птицы	200	17	10,4	36	305,3
огурцы свежие (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
мармелад	15	0,02		12	48,15
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		21,58	10,815	68,28	494,45

ДЕНЬ 5

Завтрак

тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
----------------	-----	------	------	------	-------

пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	4,07	4	18	119
мармелал	15	0,08		12	49
Итого за завтрак:		17,72	11,9	53,35	489,4

ДЕНЬ 6

Завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурцы свеже (по сезону)	30	0,1	0,1	1	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
булочка "Школьная"	60	5,01	2	27	145
Итого за завтрак:		31,67	21,61	52,64	682

ДЕНЬ 7

Завтрак

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,05	0,01	9	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
булочка с повидлом	75	5	9	38,04	250
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
Итого за завтрак:		19,21	20,62	83,47	629,04

ДЕНЬ 8

Завтрак

рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
какао на молоке	200	4,07	4	18	119
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
булочка "Школьная"	60	5,01	2	27	145
Итого за завтрак:		25,24	18,4	79,5	606

День 9

Завтрак

тефтели	90	12,27	13	12	213
макароны отварные с маслом	150	5,1	8	1	202
кофейный напиток с молоком	200	3,2	3	16	101
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
яблоки	100	0,02	0	12	48,15
Итого за завтрак:		23,75	24,4	60,3	658,15

ДЕНЬ 10

Завтрак

каша молочная "Дружба"	200	3,3	8,3	1	183,4
сыр порционный	20	5	6	1	72
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	0,07	0,02	12	60
мармелад	15	0,4	0,4	10	47
Итого за завтрак:		15,83	18,12	60,58	564,28