

Согласовано:

Заведующий РАЙОНО

Пожидаев С.А

Директор Первомайская СШ

Репкин И.Ф.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.



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

завтрак

НА 2021 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
Суп молочный с макаронами	200	5,73	4,74	20,93	150,15
чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89
Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36
сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60
яблоки	150	0,6	0,6	14,79	70,5
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Итого завтрак	56,64 руб	10,82	46,19	48,84	658,99

ДЕНЬ 2

Завтрак

омлет запеченный с колбасой	160	16,46	18,507	3,307	246,067
горошек зеленый	30	0,93	0,06	1,95	12
булочка с изюмом пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за 2 день	56,64 руб	30,13	29,297	68,017	658,667

ДЕНЬ 3

Завтрак

щицель мясной	90	14,6	14,28	13,68	241,75
соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87
картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
огурцы солен (помидоры по сезону)	30	0,33	0,06	1,14	7,2
мармелад	15	0,02		11,91	48,15
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за завтрак:	56,64 руб	21,91	18,73	82,44	588,53

ДЕНЬ 4

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81
сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
кофейный напиток с молоком	200/12	3,9	3	17,28	107,88
сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60
фрукты (яблоки, мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за завтрак: руб	56,64 руб	31,55	21,44	69,55	600,39

ДЕНЬ 5

Завтрак

гуляш из говядины	90	17,02	18,74	2,41	246,4
пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89
огурец соленый (огурцы свежие по сезону)	30	0,3		0,6	4,9
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
булочка с изюмом пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
Итого за завтрак:	56,64 руб	27,74	27,96	79,8	685,2

ДЕНЬ 6

Завтрак

огурец соленый (помидоры свежие по сезону)	30	0,3	0,06	1,14	7,2
тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36
пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
пастила	15	0,08		12	48,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за завтрак:	56,64 руб	23,32	16,75	87,41	596,31

ДЕНЬ 7

Завтрак

сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67
соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
фрукты(яблоки,апельсины)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:	56,64 руб	25,37	17,32	78,18	578,88

ДЕНЬ 8

Завтрак

огурец соленый	30	0,3	0,06	1,14	7,2
запеканка картофельная с печенью	200	21,58	8,71	38,57	320,47
соус сметанный с томатом	30	0,57	1,23	2,26	22,7
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
булочка с изюмом пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
Итого за завтрак:	56,64 руб	35,19	20,73	104,73	750,97

День 9

Завтрак

огурец соленый (огурец свежий в сезон)	30	0,3	0,06	1,14	7,2
тефтели из птицы	90	12,27	12,81	11,97	212,65
каша гречневая рассыпчатая	150	8,69	2,28	39,4	212,52
кофейный напиток с молоком	200/12	3,9	3	17,28	107,88
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15
Итого за завтрак:	56,64 руб	28,22	18,51	100,18	676,8

ДЕНЬ 10

Завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60
кофейный напиток на молоке	200	3,9	3	17,28	107,88
масло сливочное	10	0,008	7,25	0,13	66,09
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200/12			11,98	47,89
фрукты (яблоки,апельсины)	150	0,6	0,6	14,7	70,5
Итого за завтрак:	56,64 руб	19,198	23,95	97,31	682,37