

Согласовано:

Заведующий РОО

Пожидаев С.А.

Директор МБОУ Большеперемонтненская СШ

Торбенко Г.А.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

Сергей
Владимирович

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

завтрак

НА 2022 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 | 61,01 руб | 10,82 | 46,19 | 48,84 | 658,99 |

ДЕНЬ 2

Завтрак

| | | | | | |
|--|-----------|-------|--------|---------|---------|
| колбаса жареная | 50 | 16,46 | 18,507 | 3,307 | 246,067 |
| каша пшеничная с маслом | 150 | 6,32 | 4,58 | 33,8 | 243,7 |
| 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 | 61,01 руб | 36,45 | 33,877 | 101,817 | 902,367 |

ДЕНЬ 3

Завтрак

| | | | | | |
|---------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| щницель мясной | 90 | 14,6 | 14,28 | 13,68 | 241,75 |
| соус томатный | 30 | 0,53 | 0,74 | 2,38 | 18,87 |
| макароны с овощами | 150 | 3,33 | 3,28 | 22,66 | 133,89 |
| огурцы маринованные | 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: | 61,01 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 |
| мармелад | 15 | 0,02 | | 11,91 | 48,15 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,48 | 88,4 |
| Итого за завтрак: руб | 61,01 руб | 30,77 | 21,24 | 73,96 | 610,54 |

| ДЕНЬ 5 | | | | | |
|--|-----------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| гуляш из говядины | 90 | 17,02 | 18,74 | 2,41 | 246,4 |
| макароны с маслом | 150 | 5,63 | 2,84 | 35,99 | 192,21 |
| огурцы маринованные | 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: | 61,01 руб | 30,04 | 27,52 | 93,13 | 743,52 |

| ДЕНЬ 6 | | | | | |
|---------------------|-----------|-------|-------|-------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| огурцы маринованные | 30 | 0,3 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| тефтели рыбные | 100 | 10,86 | 8,25 | 12,31 | 167,36 |
| шоре 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: | 61,01 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 |
| 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: | 61,01 руб | 25,37 | 17,32 | 78,18 | 578,88 |

| ДЕНЬ 8 | | | | | |
|--|-----------|-------|------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| огурец соленый | 30 | 0 | 0,06 | 1,14 | 7,2 |
| рагу из птицы | 200 | 21,58 | 8,71 | 38,57 | 320,47 |
| 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: | 61,01 руб | 34,32 | 19,5 | 102,47 | 728,27 |

| День 9 | | | | | |
|----------------------------|--------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | | | | | |
| огурцы соленые | 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: | 61,01 | 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 |
| 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 |
| пастила | 15 | 0,08 | | 12 | 48,6 |
| Итого за завтрак: | 61,01 | 18,678 | 23,35 | 94,61 | 660,47 |