



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

**завтрак  
НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого завтрак</b>	<b>72,00</b>	<b>12,77</b>	<b>17,72</b>	<b>56,39</b>	<b>457,82</b>

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
<b>Итого за 2 день</b>		<b>72,00</b>	<b>20,13</b>	<b>30,56</b>	<b>64,12</b>	<b>623,3</b>

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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>72,00</b>	<b>31,12</b>	<b>22,68</b>	<b>71,66</b>	<b>618,83</b>

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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>72,00</b>	<b>21,01</b>	<b>10,815</b>	<b>67,89</b>	<b>493,57</b>

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>18,22</b>	<b>11,5</b>	<b>54,6</b>	<b>498,82</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>31,5</b>	<b>20,61</b>	<b>52,71</b>	<b>686,92</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>18,64</b>	<b>20,82</b>	<b>92,89</b>	<b>674,66</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>25,14</b>	<b>17,57</b>	<b>79,85</b>	<b>610,12</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>24,25</b>	<b>23,51</b>	<b>61,88</b>	<b>667,82</b>	

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	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>72,00</b>	<b>15,57</b>	<b>25,22</b>	<b>60,17</b>	<b>629,1</b>	

Согласовано:  
Заведующий РОО

Пожидаев С.А.

Директор МБОУ Большеремонтненская СШ

Торбенко Г.А.

Утверждаю:

И.П. Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (обед)

на 2022-2023 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	180	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>22,98</b>	<b>18,66</b>	<b>116,23</b>	<b>731,4</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>					
борщ из свежей капусты и картофеля	250	1,8	4,9	10,9	103,7
картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,1	5,29	13,98	145,03
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
тефтели рыбные	50	4,5	3,17	1,05	61,5
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>14,56</b>	<b>13,99</b>	<b>85,65</b>	<b>575,63</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>					
щи из свежей капусты и картоф	250	1,7	4,9	7,9	90
плов из птицы	100	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>15,83</b>	<b>11,86</b>	<b>70,32</b>	<b>437,9</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>					
суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,8	17,4	118,2
тефтели	55	4,13	4,56	5,72	78,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
каша пшеничная	180	7,7	9,01	45,07	292,5
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>19,22</b>	<b>16,93</b>	<b>111,11</b>	<b>683,8</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>					
суп картофельный	250	2,3	2,8	16,8	114
каша пшеничная	180	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	50	8,5	10,8	1,5	110,5
кофейный напиток с молоком	200	0,18	2,6	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>23,24</b>	<b>25,75</b>	<b>106,99</b>	<b>750,2</b>

ДЕНЬ 6

суп картофельный с крупой	250	1,9	2,7	12,1	85,7
птица тушеная	50	9,2	10,38	1,56	1123
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
каша пшеничная с маслом	180	7,7	9,01	45,1	292,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>24,23</b>	<b>22,79</b>	<b>103,98</b>	<b>1719,8</b>

ДЕНЬ 7

щи с св. капусты и картофелем	250	1,7	4,9	7,9	90
котлеты рыбные	50	4,6	3,8	5,95	76
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
пюре картофельное	180	3,7	10,9	21,5	207,4
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>15,96</b>	<b>20,37</b>	<b>97,57</b>	<b>664,8</b>

ДЕНЬ 8

суп картофельный с горохом	250	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
каша перловая	180	5,2	8,7	37,1	247,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>21,11</b>	<b>20,29</b>	<b>100,03</b>	<b>673,3</b>

ДЕНЬ 9

борщ из св. капусты и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,7
макаронны с маслом	180	6,5	6,9	36,5	234,8
котлеты московские	50	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
кофейный напиток с молоком	200	0,18	2,6	15,9	100,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>18,44</b>	<b>25,84</b>	<b>96,82</b>	<b>715,7</b>

ДЕНЬ 10

суп картофельный с макаронами	250	2,7	2,8	17,4	118,2
котлеты из птицы с соусом	50	9,7	10,7	12,1	166
каша пшеничная с маслом	180	7,7	9,01	15,07	292,5
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>	<b>70,00</b>	<b>25,26</b>	<b>23,14</b>	<b>104,29</b>	<b>842,1</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>	<b>831,00</b>	<b>25,5</b>	<b>25,3</b>	<b>113,2</b>	<b>806,4</b>