

Согласовано:

Заведующий РОО

Пожидаев С.А.

Директор МБОУ Кормовская СШ

Радионова Н.В.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

**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
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:	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