

Директор МБОУ Богородской ОШ



Полоусов В.Г.

И.П. Рвачев С.В.



Рвачев С.В.

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

завтрак

НА 2024 -2025ГОД

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
сыр порционный	20	5	6	1	72
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		12,73	17,82	58,73	459

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
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
сыр порционный	20	5	6	1	72
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:		31,48	23,08	72,1	620,3

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
<i>мармелад</i>	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					
огурцы свежe (по сезону)	30	1	0,1	2	11
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
какао на молоке	200	4,07	4	18	119
пастила	15	0,08		12	49
Итого за завтрак:		18,72	12	55,35	500,4

ДЕНЬ 6					
Завтрак					
гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурцы свежe (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
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
Итого за завтрак:		19,61	21,02	93,47	676,04

ДЕНЬ 8					
Завтрак					
огурцы свежe (по сезону)	30	0,4	0,05	1	5
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:		25,64	18,45	80,5	611

День 9					
Завтрак					
огурцы свежe (по сезону)	30	0,5	0,1	1	5
тефтели	90	12,27	13	12	213
макароньe 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
мармелад	15	0,02	0	12	48,15
Итого за завтрак:		24,25	24,5	61,3	663,15

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
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,13	66
яблоки	100	0,4	0,4	10	47
Итого за завтрак:		15,93	25,32	60,71	630,28