

Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1



Кононов Д.Е.



И.П. Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

Владимирович

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

завтрак

НА 2023 -2024 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	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
<b>Итого завтрак</b>	<b>77,00</b>	<b>12,73</b>	<b>17,82</b>	<b>58,73</b>	<b>459</b>

ДЕНЬ 2

Завтрак

яблоко натуральный	115	10,7	19,2	2,04	224
горошек зеленый	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>77,00</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	282
сметана	15	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>31,48</b>	<b>23,08</b>	<b>72,1</b>	<b>620,3</b>

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
мармелад	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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>21,58</b>	<b>10,815</b>	<b>68,28</b>	<b>494,45</b>

ДЕНЬ 5

Завтрак

огурцы свеж (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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>18,72</b>	<b>12</b>	<b>55,35</b>	<b>500,4</b>

ДЕНЬ 6

Завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурцы свеж (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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>31,67</b>	<b>21,61</b>	<b>52,64</b>	<b>682</b>

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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>19,61</b>	<b>21,02</b>	<b>93,47</b>	<b>676,04</b>

ДЕНЬ 8

Завтрак

огурцы свеж (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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>25,64</b>	<b>18,45</b>	<b>80,5</b>	<b>611</b>

День 9

Завтрак

огурцы свеж (по сезону)	30	0,5	0,1	1	5
тефтели	90	12,27	13	12	213
макарон (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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>24,25</b>	<b>24,5</b>	<b>61,3</b>	<b>663,15</b>

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
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>77,00</b>	<b>15,93</b>	<b>25,32</b>	<b>60,71</b>	<b>630,28</b>