Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Кононогов Д.Е.



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

## завтрак

НА 2023 -2024 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда Пищев		ве вещес	гва(г)	Энергерическая	
1000 40 777 12 20 1	E-rain	Белки Жиры		Углеводы	ценность (ккал)	
	ДЕНЬ 1				le de la constitución	
	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	77,00	12,73	17,82	58,73	459	

	ДЕНЬ 2				
	Завтрак	Serence	PHELLO	Get.	THEP, YOR
<i>и</i> лет 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
Итого за 2 день	77,00	20,13	30,56	64,12	623,3
	ДЕНЬ 3				9-01
	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
Итого за завтрак:	77,00	31,48	23,08	72,1	620,3
	ДЕНЬ 4				
	Завтрак			421	
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
Итого за завтрак:	77,00	21,58	10,815	68,28	494,45

1/0	ДЕНЬ 5				2 110
//	Завтрак				_ 1
рцы свеже (по сезону)	30	1	0,1	2	1
фтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	11
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	9
какао на молоке	200	4,07	4	18	11
пастила	15	0,08		12	4
Итого за завтрак:	77,00	18,72	12	55,35	500,
	ДЕНЬ 6	<u>_</u>			
	Завтрак				
гуляш	100	13,4	15	4	16
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	23
огурцы свеже (по сезону)	30	0,1	0,1	1,21	23
огурцы свеже (по сезону) Хлеб пшеничный	40	3,16	0,1	19,3	9
чай с лимоном	200	3,10	0,01	0,13	4
чаи с лимоном булочка "Школьная"	60	5,01	2	27	14
оулочка тикольная Итого за завтрак:	77,00	31,67	21,61	52,64	68
		31,07	21,01	32,04	00
The section 1	ДЕНЬ 7	-	. 100	12	
the acts over Adomnosis 4	Завтрак				- 11
сырники с морковью	100	10	11,2	17	20
соус ягодный	15	0,05	0,01	9	35,0
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	9
булочка с повидлом	75	5	9	38,04	25
яблоки	100	0,4	0,4	10	- 4
	000	1	0,01	0,13	4
	200 77.00	19 61			
чай с лимоном Итого за завтрак:	77,00	19,61	21,02	93,47	
Итого за завтрак:	77,00	19,61			676,0
Итого за завтрак:	77,00 ДЕНЬ 8 Завтрак	0,4	0,05	93,47	676,0
<b>Итого за завтрак:</b> огурцы свеже (по сезону)	77,00 ДЕНЬ 8 Завтрак 30 175	0,4	0,05 12	93,47 1 15,2	676,0 24
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону)  рагу из птицы  какао на молоке	77,00 ДЕНЬ 8 Завтрак	0,4	0,05	93,47	676,0 24
<b>Итого за завтрак:</b> огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы	77,00 ДЕНЬ 8 Завтрак 30 175	0,4	0,05 12	93,47 1 15,2	676,0 24 11
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону)  рагу из птицы  какао на молоке	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200	0,4 13 4,07	0,05 12 4	93,47 1 15,2 18	24 11
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00	0,4 13 4,07 3,16	0,05 12 4 0,4	93,47 1 15,2 18 19,3	
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная"	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60	0,4 13 4,07 3,16 5,01	0,05 12 4 0,4 2	93,47 1 15,2 18 19,3 27	24 11 9
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная"	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00	0,4 13 4,07 3,16 5,01	0,05 12 4 0,4 2	93,47 1 15,2 18 19,3 27	24 11 9
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9	0,4 13 4,07 3,16 5,01	0,05 12 4 0,4 2	93,47 1 15,2 18 19,3 27	24 11 9
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00  День 9 Завтрак	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47 1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону)	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90	0,4 13 4,07 3,16 5,01 <b>25,64</b>	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150 200	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61 21 20
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак  30 90 150 200 40	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61 21 20
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150 200 40 15	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61 21 20 10 9 48,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5	24 11 9 14 61 20 10 9 48, 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба"	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 16 19,3 12 61,3	24 11 9 14 61 20 10 48,7 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба" сыр порционный	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак  30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак  200 200 200	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 16 19,3 12 61,3	24 11 21 21 20 10 3 48, 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба" сыр порционный Хлеб пшеничный	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак 30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак 200 ДЕНЬ 10 Завтрак	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 16 19,3 12 61,3	24 11 9 14 61 20 10 9 48,: 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба" сыр порционный Хлеб пшеничный чай с сахаром	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак  30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак  200 200 40 200 40 200	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5 8,3 6 0,4 0,02	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 16 19,3 12 61,3	24 11 9 14 61 20 10 9 48,1 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба" сыр порционный Хлеб пшеничный чай с сахаром Масло сливочное	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак  30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак  200 200 40 200 40 200 40	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25 3,3 5 3,16 0,07 0,07	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5 8,3 6 0,4 0,02 7,2	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 61,3  1 19,3 12 61,3	24 11 9 14 61 21 20 10 9 48,1 663,1
Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) рагу из птицы какао на молоке Хлеб пшеничный булочка "Школьная" Итого за завтрак:  огурцы свеже (по сезону) тефтели макароны отварные с маслом кофейный напиток с молоком Хлеб пшеничный мармелад Итого за завтрак:  каша молочная "Дружба" сыр порционный Хлеб пшеничный чай с сахаром	77,00  ДЕНЬ 8 Завтрак  30 175 200 40 60 77,00 День 9 Завтрак  30 90 150 200 40 15 77,00 ДЕНЬ 10 Завтрак  200 200 40 200 40 200	0,4 13 4,07 3,16 5,01 25,64 0,5 12,27 5,1 3,2 3,16 0,02 24,25	0,05 12 4 0,4 2 18,45 0,1 13 8 3 0,4 0 24,5 8,3 6 0,4 0,02	93,47  1 15,2 18 19,3 27 80,5  1 12 16 19,3 12 61,3	24 11 9 14 61 21 20 10 9 48,1