Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1

_____Кононогов Д.Е.

И.П Рвачев С.В.

_____РвачевС.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ(ДЕТИ 7-10ЛЕТ)
завтрак
НА 2023 -2024 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергерическая 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	**77,00**	**12,73**	**17,82**	**58,73**	**459**

ДЕНЬ 2					
Завтрак		Белки	жиры	угл.	Энер.цен
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					
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					
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**

ДЕНЬ 5

Завтрак

рцы свеже (по сезону)	30	1	0,1	2	11
фтели 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:	**77,00**	**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 свеже (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:	**77,00**	**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:	**77,00**	**19,61**	**21,02**	**93,47**	**676,04**

ДЕНЬ 8

Завтрак

огурцы свеже (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:	**77,00**	**25,64**	**18,45**	**80,5**	**611**

День 9

Завтрак

огурцы свеже (по сезону)	30	0,5	0,1	1	5
тефтели	90	12,27	13	12	213
макароны 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:	**77,00**	**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:	**77,00**	**15,93**	**25,32**	**60,71**	**630,28**