



Кононов Д.Е.



Рвачев С.В.

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

завтрак

НА 2024 -2025 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>12,73</b>	<b>17,82</b>	<b>58,73</b>	<b>459</b>

## 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
<b>Итого за 2 день</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
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
<b>Итого за завтрак:</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
<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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>21,58</b>	<b>10,815</b>	<b>68,28</b>	<b>494,45</b>

Завтрак					
огурцы свеже (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>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 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
<b>Итого за завтрак:</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>19,61</b>	<b>21,02</b>	<b>93,47</b>	<b>676,04</b>

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
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>25,64</b>	<b>18,45</b>	<b>80,5</b>	<b>611</b>

День 9

Завтрак

огурцы свеже (по сезону)	30	0,5	0,1	1	5
тефтели	90	12,27	13	12	213
макаронны 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>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>15,93</b>	<b>25,32</b>	<b>60,71</b>	<b>630,28</b>