

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

**завтрак**

**НА 2022 -2023ГОД**

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	5,73	4,74	20,93	150,15
чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89
Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36
сыр порциями	20	4,09	4,6	0,49	60
яблоки	150	0,6	0,6	14,79	70,5
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
<b>Итого завтрак</b>	<b>61.01 руб</b>	<b>10.82</b>	<b>46.19</b>	<b>48.84</b>	<b>658.99</b>

ДЕНЬ 2

Завтрак

помидоры свежие (по сезону)	30	0,21	0,03	1,14	6,78
рагу из птицы	150	21,58	8,71	38,57	320,47
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
булочка пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за 2 день	61,01 руб	34,53	19,47	102,47	727,85

ДЕНЬ 3

Завтрак

огурцы свежие (по сезону)	30	0,25	0,1	0,75	4,65
тефтели рыбные	100	10,86	8,25	12,31	167,36
пюре картофельное	150	3,33	3,28	22,66	133,89
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
пастила	15	0,08		12	48,6
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за завтрак:	61,01 руб	23,27	16,79	87,02	593,76

ДЕНЬ 4

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	19,33	11,03	25,26	281,81
сметана	15	0,39	2,25	0,54	24,3
кофейный напиток с молоком	200/12	3,9	3	17,28	107,88
сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60
мармелад	15	0,02		11,91	48,15
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
Итого за завтрак: руб	61,01 руб	30,77	21,24	73,96	610,54

ДЕНЬ 5

Завтрак

гуляш	90	17,02	18,74	2,41	246,4
макароны с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21
помидоры свежие (по сезону)	30	0,21	0,03	0,6	6,78
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	1,14	47
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
булочка с пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
Итого за завтрак:	61,01 руб	29,95	27,55	84,61	745,4

ДЕНЬ 6

Завтрак

огурцы свежие (по сезону)	30	0,25	0,1	0,75	4,65
тефтели из птицы	90	12,27	12,81	11,97	212,65
каша перловая рассыпчатая	150	2,9	6,1	20,7	229
кофейный напиток с молоком	200/12	3,9	3	17,28	107,88
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15
Итого за завтрак:	61,01	22,38	22,37	81,09	690,73

ДЕНЬ 7

Завтрак

сырники с морковью	185	21,62	16,34	24,19	334,67
соус ягодный	15	0,05	0,01	8,62	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
пастила	15	0,08		12	48,6
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:	61,01 руб	24,85	16,72	75,48	556,98

ДЕНЬ 8

Завтрак

колбаса жаренная	50	16,46	18,507	3,307	246,067
каша пшеничная с маслом	150	6,32	4,53	33,8	243,7
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47
булочка с пониженной калорийности	40	5,45	5,73	32,28	202,74
горошек злненный	30	0,93	0,06	1,95	12
Итого за завтрак:	61,01 руб	36,45	33,827	101,817	902,367

День 9

Завтрак

шницель мясной	90	14,6	14,28	13,68	241,75
соус томатный	30	0,53	0,74	2,38	18,87
макароны с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
мармелад	15	0,02	0	11,91	48,15
Итого за завтрак:	61,01	67,83	16,57	91,76	592,47

ДЕНЬ 10

Завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
сыр порционный	20	4,09	4,6	0,49	60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200/12			11,98	47,89
пастила	15	0,08		12	48,6
Итого за завтрак:	61,01	18,67	16,1	94,48	594,38