

Согласовано:

Директор Валувская СШ
Лыскин А.С.



Утверждаю:
Руководитель (ИП)
Рвачев С В



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

завтрак

НА 2021 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
макароны с сыром	150	5,4	6,17	21,3	167
компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	5,35	1,22	34,34	173,8
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Итого завтрак руб	54,99	11,01	15,77	84,102	532,71

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6
чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	50	2,31	0,9	14,9	78,6
Итого за завтрак:		30,23	27,1	61,4	489,2
Итого за 2 день руб	54,99	107,1	55,79	192,05	1381,63

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	265	8,281	6,018	38,559	269,33
какао	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого за завтрак: руб	54,99	11,591	15,868	61,779	551,93

ДЕНЬ 4

Завтрак

куриная грудка отварная	60	19,1	7,4	0,5	145
каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,32	20,7	117
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак: руб	54,99	34,11	19,35	69,27	684,9

ДЕНЬ 5

Завтрак

Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
чай	200	0	0	14	56
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак:	54,99	19,4	23,2	59,1	538,8

ДЕНЬ 6

Завтрак

Сырники (запеканка) из творога с сгущенкой	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
какао	200	1,33	1,5	12,77	149,1
сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
масло сливочное	10	0,008	8,12	0,1	75
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак: руб	54,99	52,71	51,999	65,249	528,5

ДЕНЬ 7

Завтрак

Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
макароньы отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
Горошек зеленый	60	1,92	0,12	3,96	24
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого за завтрак:	54,99	24,426	23,179	121,161	800,09

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
чай с сахаром	200	0	0	14	56
Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого за завтрак: руб	54,99	12	12,04	69,15	437,5

День 9

Завтрак

Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
икра кабачковая	50	0,3	1	1,8	16,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого за завтрак: руб	54,99	14,55	25,38	27,21	487,86

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Чай с сахаром	200	0,09	0,015	15	56,85
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,2
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак: руб	54,99	22,03	10,235	74,94	579,91