

Сотласовано:

Директор МБОУ
Денисовской СШ
Мр. А.Н. Мартыненко

Утверждаю:

ИП Рвачев С В

Рвачев С В

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

завтрак

НА 2025 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда			Энергетическая ценность (ккал)
		Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1				
Завтрак				
Суп молочный с макаронами	200	3,8	14,3	120
чай с сахаром	200	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
яблоки	100	0,4	12	47
Масло сливочное	10	7,2	0,13	66
Итого завтрак		11,82	57,73	387

ДЕНЬ 2

Завтрак

ет натуральный	115	19,2	2,04	224
гурец	30	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	93,52
мармелад	15	0,2	23,1	103
какао на молоке	200	3,5	17,6	118,6
Итого за 2 день		30,56	64,12	623,3

ДЕНЬ 3

Завтрак

запеканка творожная с морковью	160	11,03	25,26	282
сгущенка	10	2,25	0,54	24,3
чай с сахаром	200	3	16	101
яблоки	100	0,4	10	47
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		17,08	71,1	548,3

ДЕНЬ 4

Завтрак

плов из птицы	200	10,4	36	305,3
огурцы	30	10,4	36	305,3
мармелад	15		12	48,15
чай с лимоном	200	0,01	0,13	42
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
Итого за завтрак:		10,810	67,43	489,45

ДЕНЬ 5

Завтрак

ели рыбные	100	5,17	1,05	117,4
ре картофельное	150	2,33	3	110
леб пшеничный	40	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	4	18	119
булочка школьная	60		12	49
Итого за завтрак:		11,9	53,35	489,4

ДЕНЬ 6

Завтрак

гуляш	100	15	4	164
каша гречневая	150	4,1	1,21	232
огурцы свеж (по сезону)	30	0,1	1	5
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	0,01	0,13	42
мармелад	15	2	27	145
Итого за завтрак:		21,61	52,64	682

ДЕНЬ 7

Завтрак

сырники с морковью	100	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,01	9	35,04
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
булочка с повидлом	75	9	38,04	250
чай с лимоном	200	0,01	0,13	42
Итого за завтрак:		20,62	83,47	629,04

ДЕНЬ 8

Завтрак

рагу из птицы	175	12	15,2	248
какао на молоке	200	4	18	119
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
мармелад	15	2	27	145
Итого за завтрак:		18,4	79,5	606

День 9

Завтрак

тефтели из птицы	90	13	12	213
макарон (отварные) с маслом	150	8	1	202
кофейный напиток с молоком	200	3	16	101
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
яблоки	100	0	12	48,15
Итого за завтрак:		24,4	60,3	658,15

ДЕНЬ 10

Завтрак

каша молочная "Дружба"	200	8,3	1	183,4
сыр порционный	20	6	1	72
Хлеб пшеничный	40	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	0,02	12	60
булочка "Школьная"	60	0,4	10	47
Итого за завтрак:		17,72	50,58	517,28
всего за завтрак:		18,12	60,58	564,28