

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ПО МБОУ СОШ № 2 НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
ЗАВТРАК для 1х КЛАССОВ (на 1 четверть)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор школы:
А.А.Котова

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность «Ккал»
	От 7 до 11	От 11 и старше	Белки	Жиры	Углеводы		
1 день							
завтрак							
Каша манная молочная сладкая	200		12,01	14,0	50,0	424,04	
Хлеб пшеничный	50		3,6	1,4	25,0	125	
Повидло	10		0,02	0,02	5,00	20,8	
Какао с молоком	200		5,24	5,76	35,5	208,98	
Яблоко	100		0,4	0,4	7,0	43,0	
Пирожок с мясом	75		11,6	11,93	21,83	239,0	
Печенье	100		16,0	13,91	2,67	187,35	
Итого за 1 день			48,89	47,42	147,5	1248,17	
2 день							
завтрак							
Плов	200		4,7	3,2	3,9	124	
Масло сливочное (порциями)	10,0		0,6	7,0	0,08	65,89	
Яйцо варёное	1 шт		3,5	3,0	0,2	46,6	
Сыр твердых сортов в нарезке	10		2,1	2,0	-	30,5	
Хлеб пшеничный	50		3,6	1,4	25,0	125	
Пряники	100		2,65	-	58,04	172,0	
Кефир	200		5,24	5,0	13,94	118,4	
Итого за 2 день			26,99	30,1	138,76	966,59	

3 день

завтрак									
Пюре картофельное	200	1,97	0,57	16,07	83,0				
Гуляш	50/20	17,54	18,7	115,86	673,02				
Печенье	100	16,0	13,91	2,67	187,35				
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,1	2,6	-	30,05				
Ряженка	200	4,0	3,7	23,7	138,2				
Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,4	25,7	125				
Итого за 3 день		52,81	54,14	179,31	1337,38				

4 день

Каша ячневая, молочная, сладкая с курагой	210	5,25	9,3	38,0	256				
Котлета	75	260	18,0	20,0	260,0				
Масло сливочное (порциями)	10	0,6	7,26	0,08	65,89				
Чай сладкий	200	0,2	0	6,0	26,4				
Хлеб пшеничный	50,0	3,7	1,4	25,7	120				
Яблоко	100	0,4	0,4	7,0	43,0				
Итого за 4 день		272,15	38,96	96,78	806,79				

5 день

завтрак									
Макаронны отварные	200	17,54	18,7	115,86	673,02				
Гуляш	75/20	16,0	13,91	2,67	187,35				
Печенье	100	3,75	5,9	37,45	208,5				
Повидло	10	0,02	0,02	5,0	20,8				
Какао с молоком	200	5,24	5,76	35,5	208,98				
Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,4	25,7	125				
Яблоко	100	0,4	0,4	7,0	43,0				
Итого за 5 день		54,31	56,09	265,24	1742,81				

6 день

Пирожки с мясом	70	11,6	11,93	21,83	239,0
Каша геркулесовая, молочная, сладкая	200	8,3	13,0	37,1	297,8
Пирожки	100	2,65	-	58,04	172,0
Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,4	25,7	125,0
Компот из с/ф	200	0,3	0,2	10,1	43,8
Итого 6 день:		34,95	34,53	230,67	1308,23

7 день

завтрак

Гречка отварная рассыпчатая	180	7,5	8,40	28,4	204,73
Гуляш	75/20	16,0	13,91	2,67	187,35
Творог со сметаной	100	9,5	20,2	1,40	238,48
Яблоко	100	0,40	0,40	9,8	73,0
Чай сладкий	200	0,2	-	6,0	26,4
Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,4	25,7	125
Итого 7 день:		37,2	40,91	84,07	874,33

8 день

завтрак

Каша пшениная, сладкая, молочная	200	5,0	10,9	22,0	206,3
Пирожок с капустой	75	8,1	5,0	38,2	243,6
Масло сливочное	10	0,6	7,26	0,08	65,89
Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,1	2,6	-	30,5
Хлеб пшеничный	50,0	3,6	1,4	25,7	125
Какао	200	5,74	5,76	38,42	218,98
пряники	100	2,65	-	58,04	172,0
Итого 8 день:		31,09	36,42	193,54	1133,07

9 день

завтрак

Каша вязкая, молочная, пшеничная с курагой	210	7,5	9,5	43,0	307,5
Пирожок с мясом	75	11,6	11,93	21,83	239,0

Яблоко	100		0,4	0,4	7,0	43,0
Хлеб пшеничный	50,0		3,6	1,4	25,7	125
Компот из с/ф	200		0,48	-	25,68	98,36
Итого 9 день:			31,62	38,85	158,79	1118,03

10 день

завтрак						
Макаронны отварные	200		12,0	7,0	50,0	296,69
Гуляш	75/20		16,0	13,91	2,67	187,35
Салат из свежих огурцов, помидор	100		34,8	0,8	25,7	8,24
повидло	10		0,02	0,02	5,0	20,8
Хлеб пшеничный	50,0		3,7	1,4	25,7	120
Компот из с/ф	200		0,48	-	25,68	98,36
Итого 10 день:			67,2	23,33	144,85	780,24