

Директор МБОУ Приволенская СШ

И П Рвачев С.В.



Тимченко Е.Н.



Рвачев С.В.

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

**завтрак  
НА 2026 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
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>7,73</b>	<b>11,82</b>	<b>57,73</b>	<b>387</b>

**ДЕНЬ 2**

**Завтрак**

омлет натуральный	115	10,7	19,2	2,04	224
огурец	30	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	93,52
мармелад	15	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
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>26,48</b>	<b>17,08</b>	<b>71,1</b>	<b>548,3</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
мармелад	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>

**ДЕНЬ 5**

**Завтрак**

тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
----------------	-----	------	------	------	-------

картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	4,07	4	18	119
мармелал	15	0,08		12	49
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>17,72</b>	<b>11,9</b>	<b>53,35</b>	<b>489,4</b>

ДЕНЬ 6

Завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурцы свеж (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	1,2	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
чай с лимоном	200	1	0,01	0,13	42
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>19,21</b>	<b>20,62</b>	<b>83,47</b>	<b>629,04</b>

ДЕНЬ 8

Завтрак

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>25,24</b>	<b>18,4</b>	<b>79,5</b>	<b>606</b>

День 9

Завтрак

тефтели	90	12,27	13	12	213
макарон (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
яблоки	100	0,02	0	12	48,15
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>23,75</b>	<b>24,4</b>	<b>60,3</b>	<b>658,15</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
мармелад	15	0,4	0,4	10	47
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>15,83</b>	<b>18,12</b>	<b>60,58</b>	<b>564,28</b>