

Утверждаю

Директор МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»

Приказ

№ 188 от 20.08.2024



## Десятидневное меню

### 1-4 класс

МАОУ «СОШ р.п. Соколовый муниципального образования

«Город Саратов»

на 2024-2025 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 7-11 лет.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
завтрак	Каша дружба	200	5,00	6,90	23,90	178	260
	Батон нарезной	40	8,0	3,0	52,0	270	Промыш
	Масло сливочное	10	0,10	8,20	0,10	74,80	105
	Сыр порциями	10	2,33	2,93	0,00	35,80	100,1
	печенье	40					промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
<b>Итого за завтрак:</b>		500					
<b>День 2</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	205	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	144
	Булочка	100	5	14	52	350	промыш
<b>Итого за завтрак:</b>		505	11,5	22,05	89,79	599,92	
<b>День 3</b>							
Завтрак	Запеканка из творога с ягодным соусом	200	25,65	16,09	30,81	371,10	117,1
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
	Фрукт свежий сезонный	150	0,4	0,4	9,8	47	промыш
<b>Итого за завтрак:</b>		550	26,25	16,19	47,11	444,9	
<b>День 4</b>							
Завтрак	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,40	9,0	б/н
	Митбол куриный	90	10,35	9,27	4,86	144,00	412,1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,20	6,90	35,90	238,91	237
	Чай с клубникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
	Батон нарезной	40	8,0	3,0	52,0	270	Промыш
<b>Итого за завтрак:</b>		540	27,33	19,33	102,36	692,71	
<b>День 5</b>							
завтрак	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	10,30	12,40	41,20	318,00	296
	Булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,30	0,00	6,70	27,90	144
<b>Итого за завтрак</b>		500	15,6	26,4	99,9	695,9	
<b>День 6</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	220	6,20	8,05	31,09	222,02	107
	Джем	30	1,72	4,20	32,90	176,30	381
	Батон нарезной	50	8,0	3,0	52,0	270	Промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
<b>Итого за завтрак:</b>		500	16,12	15,25	122,49	695,12	
<b>День 7</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	8,30	11,70	37,50	288,00	267
	Булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	144
<b>Итого за завтрак:</b>		500	13,6	25,7	96,2	665,9	
<b>День 8</b>							
Завтрак	Омлет с зеленым горошком	160	10,24	12,28	5,01	171,09	302,1
	Батон нарезной	40	8,0	3,0	52,0	270	Промыш
	Фрукт свежий сезонный	150	0,4	0,4	9,8	47	промыш

	Чай с клубникой и сахаром	200	0,30	0,10	7,20	30,80	511,2
Итого на завтрак:		550	18,94	15,78	74,01	518,89	
День 9							
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	200	6,98	8,28	28,42	216,20	266
	Булочка	100	5	14	52	350	промыш
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,30	0,00	6,70	27,90	144
Итого за завтрак:		500	12,28	22,28	87,12	594,1	
День 10	Плов из отварной птицы	240	14,76	9,84	29,76	267,60	406
Завтрак	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	2,40	9,0	б/н
	Батон нарезной	40	8,0	3,0	52,0	270	Промыш
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	6,50	26,80	143
Итого за завтрак:		540	23,44	12,9	90,66	573,4	