

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

Н.В.Бирюкова

Приказ № 292 от 01.09.22г

Десятидневное меню по МБОУ СОШ с.Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.  
Завтрак для 1-11-ых классов

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества						Энергетическая ценность	
		От 7 до 11 лет	От 12 и старше	Белки		Жиры		Углеводы		От 7 до 11 лет	От 12 и старше
				От 7 до 11 лет	От 12 и старше	От 7 до 11 лет	От 12 и старше	От 7 до 11 лет	От 12 и старше		
1 день											
Завтрак	Каша манная сладкая на молоке (жидкая)	200	200	8	8	4,4	4,4	32,8	32,8	204,8	204,8
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	<b>Всего</b>										
2 день											
завтрак	Каша овсяная на молоке	200	200	8,4	8,4	7,8	7,8	23,4	23,4	197,2	197,2
	Какао на молоке	200	200	2,9	2,9	2,9	2,9	17,2	17,2	102,8	102,8
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	<b>Всего:</b>										
3 день											
завтрак	Каша рисовая, молочная	200	200	5	5	6,2	6,2	38	38	194	194
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Повидло	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	<b>Всего</b>										
4 день											
завтрак	Каша пшеничная, молочная	200	200	7,6	7,6	10,6	10,6	20,6	20,6	206,2	206,2
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Масло сливочное	12	12	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	7,48	7,48

	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	<b>Всего</b>										
5 день											
завтрак	Каша геркулесовая с молоком	200	200	8,4	8,4	7,8	7,8	23,4	23,4	197,2	197,2
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	<b>Всего</b>										
6 день											
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	200	6	6	3,8	3,8	24,2	24,2	156	156
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	<b>Всего</b>										
7 день											
завтрак	Каша «Дружба» рис+пшено на молоке	200	200	6,8	6,8	9,2	9,2	48,2	48,2	300,6	300,6
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Повидло	20	20	0,08	0,08	0	0	13	13	50	50
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	<b>Всего</b>										
8 день											
	Яйцо вареное	1 шт.60	1шт.60	7,70	7,70	6,97	6,97	0,42	0,42	95,22	95,22
	Масло сливочное	10	10	0,05	0,05	8,25	8,25	0,08	0,08	74,8	74,88
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Какао на молоке	200	200	2,9	2,9	2,9	2,9	17,2	17,2	102,8	102,8
	<b>Всего</b>										
9 день											
завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	200	7,6	7,6	10,6	10,6	20,6	20,6	206	206
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	<b>Всего</b>										
10 день											

завтрак	Каша пшеничная на молоке	200	200	8,2	8,2	8,6	8,6	39,6	39,6	273,8	273,8
	Хлеб пшеничный	68	68	7,23	7,23	3,09	3,09	27,43	27,43	235,64	235,64
	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0	0	14	14	56	56
	Масло сливочное	12	12	0,06	0,06	9,9	9,9	0,096	0,096	89,76	89,76
	Всего										