



Н.В.Бирюкова

**Десятидневное меню по МБОУ СОШ с.Новоалександровка на 2022-2023 учебный год.
Завтрак для 1-ых классов (на 1 четверть)**

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции От 7 до 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
1 день						
Завтрак	Каша манная сладкая на молоке	180	7,2	3,96	29,52	184,32
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,6	2,6	0,36	3,55
	Тертое яблоко с морковью	100	0,7	0,3	8,4	40,3
	Всего					546,41
2 день						
завтрак	Запеканка рисовая со сметаной	150\30	9,62	15,66	51,54	85,8
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Масло сливочное	23	0,115	18,97	0,184	172,04
	Морковь, тертая с сахаром	100	1,2	0,7	11,1	57,3
	Всего:					606,78
3 день						
завтрак	Каша ячневая молочная	200	6,2	4,6	41,6	233,4
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,096	89,76
	Свекла, тертая с сахаром	100	0,06	8,25	0,09	74,8
	Какао на молоке	200	5,8	5,8	34,4	205,6
	Всего					839,2
4 день						
завтрак	Сырники из творога со сметаной	180\20	38,8	26,6	28,8	516,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56

	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,096	89,76
	Тертая яблоко с морковью	100	0,7	0,3	8,4	40,3
	Всего					937,9
	5 день					
завтрак	Каша геркулесовая с молоком	200	8,4	7,8	23,4	197,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Тертая свекла с курагой	100	2,7	1,3	22	112,3
	Масло сливочное	12	0,06	9,9	0,096	89,76
	Всего					690,09
	6 день					
завтрак	Суп молочный вермишелевый	200	6	3,8	24,2	156
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,9	27,43	235,64
	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7,8	7,8	1,05	10,65
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
	Морковь, тертая с сахаром	100	0,96	0,56	8,88	45,84
	Всего					497,03
	7 день					
завтрак	Каша «Дружба» рис+пшено на молоке	200	6,8	9,2	48,2	300,6
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,9	27,43	235,64
	Повидло	64	0,04	0	6,5	25
	Свекла, тертая с сахаром	100	1,2	0,1	19	82,1
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56
	Всего					699,34
	8 день					
завтрак	Яйцо вареное	1шт.60гр	7,70	6,97	0,424	95,22
	Гречка отварная с маслом	200	8	7,6	35,6	243,8
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,9	27,43	235,64
	Сыр твердых сортов в нарезке	20	5,2	5,2	0,7	7,1
	Какао на молоке	200	2,9	2,9	17,2	102,8
	Итого					684,54
	9 день					

завтрак	Каша пшенная на молоке с черносливом	250	11,25	3,25	65,25	335
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
	Всего					427
10 день						
завтрак	Оладьи со сметаной	180\20	16,8	16,2	42,8	387,6
	Хлеб пшеничный	68	7,23	3,09	27,43	235,64
	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	20,8	82,6
	Курага	30	1,56	0,09	15,3	64,5
	Пряник	45	2,16	1,26	24,96	151,11
	Всего					912,45