

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник Юго-Восточного ТО
 Управления Роспотребнадзора
 Н.В. Докарева



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор школы:
 Д.Н. Разуваева

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 ПО МБОУ СОШ № 3 НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
 ЗАВТРАК ДЛЯ 1х КЛАССОВ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность «Ккал»
		От 7 до 12	От 11 и старше	Белки	Жиры	Углеводы	
1 день							
Завтрак							
48	Каша вязкая с маслом и сахаром молочная Манная	210		4,52	4,07	35,46	197,0
2	Бутерброд с повидлом	60		2,94	4,64	16,38	184
382	Какао с молоком	200,0		4,0	3,54	17,57	130,6
210110	Яблоко	100		0,4	0,4	9,8	47,00
	Итого завтрак:			11,56	12,65	79,21	558,6
2 день							
Завтрак							
54-9К-2020	Каша вязкая, молочная, овсяная	200		8,3	13,0	37,1	297,8
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0		0,6	7,26	0,08	65,89
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0		2,2	2,6	-	32,5
299.19	Хлеб пшеничный	50,0		3,8	0,3	26,15	117,5
112	Кефир 2,5 %	200,0		5,44	5,00	8,00	106,0
	Итого завтрак:			20,34	28,16	71,33	620,19

		3 день					
		Завтрак					
54-60-2020	Дйцо вареное	1 шт. 40 гр.	4,8	4,1	0,3	56,6	
382	Какао с молоком	200,0	4,0	3,54	17,57	130,6	
299.19	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5	
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89	
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0	2,2	2,6	-	32,5	
Итого завтрак:			15,3	18,9	43,65	403,09	
		4 день					
		Завтрак					
182	Каша ячневая, молочная, сладкая	210	7,31	10,98	39,2	286	
299.19	Хлеб пшеничный	50,0	3,8	0,3	26,15	117,5	
53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0	0,6	7,26	0,08	65,89	
54-13-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0	2,2	2,6	-	32,5	
54-21Н-2020	Чай сладкий	200,0	0,2	0	6,4	26,4	
210110	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	
Итого завтрак:			13,87	22,64	81,18	582,79	
		5 день					
		Завтрак					
160/75	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,4	4,1	15,9	119	
1 а	Бутерброд с маслом	50/17	6,12	18,88	36,55	340,00	
375/160105	Чай сладкий	200,0	0,36	0,08	0,06	2,58/39,9	
Итого завтрак:			10,88	23,06	52,51	498,9	

		6 день					
		Завтрак					
53	Оладьи с маслом, с сахаром	160	250	9,35	8,63	81,39	440,63
5413хн 2020	Компот из яблок	200	200	0,3	0,2	11,1	46,8
Итого завтрак:				9,65	8,83	92,49	487,43
		7 день					
		Завтрак					
544Г20 20	Гречка отварная рассыпчатая	150		8,2	6,5	42,8	262,2
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100		12,75	22,45	1,40	258,34
299.19	Хлеб пшеничный	50,0		3,8	0,3	26,15	117,5
54-2ГН 2020	Чай сладкий	200,0		0,2	0	6,4	26,4
Итого завтрак:				24,85	30,35	76,3	671,94
		8 день					
		Завтрак					
54-16к 2020	Каша «Дружба» рис + пшено	200		5,1	10,9	25,0	216,6
299.19	Хлеб пшеничный	50,0		3,8	0,3	26,15	117,5
53-193- 2020	Масло сливочное (порциями)	10,0		0,6	7,26	0,08	65,89
54-13 2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0		2,2	2,6	-	32,5
112	Кисломолочный напиток «Снежок»	200					122,0
Итого завтрак:							554,49
		9 день					
		Завтрак					
299.19	Каша кукурузная	200		7,44	4,65	16,2	136,41
	Хлеб пшеничный	50,0		3,8	0,3	26,15	117,5

53-193-2020	Масло сливочное (порциями)	10,0			0,6	7,26	0,08	65,89	
54-132020	Сыр твердых сортов в нарезке	10,0			2,2	2,6	-	32,5	
382	Какао с молоком	200,0			4,0	3,54	17,57	130,6	
210110	Яблоко	100			0,4	0,4	9,8	47	
	Итого завтрак:				20,08	22,07	90,2	537,4	
10 день									
	Завтрак								
54-6к-2020	Каша вязкая, молочная пшеничная	200			8,5	11,5	38,8	292,1	
2	Бутерброд с повидлом	60			2,94	4,64	16,38	184	
5413хн2020	Компот из яблок	200			0,3	0,2	11,1	46,8	
	Итого завтрак:				12,52	13,12	81,48	586,1	