

Утверждаю:  
 Директор школы \_\_\_\_\_

**Примерное  
 десятидневное меню завтраков для обучающихся 1 – 4 классов  
 на 2021-2022 г.**

Наименование блюда	Выход г	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	№ рецепту ры	Калорийность
<b>I день</b>								
Куры тушеные с овощами	100/50	19,9	16,3	0,64	44	1,8	444	229
Рис отварной	150	3,7	4,6	41,7	7,5	0	255	214
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	35	22		47
<b>Итого за день:</b>		25,5	21,5	72,04	106,5	23,8		596
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
<b>II день</b>								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Гуляш из свинины	50/50	12,4	6	4	19	4,1	401	120
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Сок фруктовый	200	1,3	-	13,9	17	7		54
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
<b>Итого за день:</b>		24,53	13,7	77,5	95	15,1		553,5
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
<b>III день</b>								
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/30	16,4	11,7	14,1	152	0,3	297	231
Коф.напиток или Какао	200	3,8	3,9	24,8	122	0	643	148
Банан	200	1,5	0,6	25,3	25	0	22	150
<b>Итого за день:</b>		21,7	16,2	64,8	299	0,3		529
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
<b>IV день</b>								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Плов с мясом или курами	250	20,8	13,8	56,2	5	0,6	403	320
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Молоко	200	5,6	6,4	9,4	242	2	645	116
<b>Итого за день:</b>		29	21	97	304	7,6		598,5
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							

V день								
Рыба тушеная с овощами или Котлета рыбная	75/50 80	7,25	3,85	3,8	39,5	1,1	309	79
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Сок	200	1,3	-	13,9	17	7		54
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	35	22		47
<b>Итого за день:</b>		13,95	10,15	68,4	164,4	25,6		470
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
VI день								
Икра кабачковая	60	1,02	2,88	4,8	32	0,07	74	46,2
Котлета из курицы	80	9,6	8,8	8	33	2,5	455	147,2
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	273	192
Компот из сухофруктов	200	0,6	0	30,8	24	0,28	585	109,4
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	35	22		47
<b>Итого за день:</b>		19,82	17,68	97,8	123,5	25,35		634,8
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
VII день								
Мясо тушеное с овощами	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	5,7	390	134
Картофельное пюре	150	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Напиток фруктовый	200	0,1	0	25,2	14	0,1	585	96
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
<b>Итого за день:</b>		12,6	10,1	65,7	94,5	8,3		513
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
VIII день								
Оладьи из печени или печень в соусе или языки в соусе	75	11,4	5,1	5,4	9	7	425	184
	50/50						387	
Каша гречневая	150	8,6	6,9	41,8	24	0	255	267
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Б/д с маслом и сыром	20/10/ 30	7,5	15,5	20,4	260	сл.	22	227
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
<b>Итого за день:</b>		30,2	27,7	84,7	316	14		775
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
IX день								
Овощи порционные	50	0,4	-	1,3	12	5		6,5
Зраза мясная рубленая	80	10,6	8,5	9,7	25	2,5	418	161
Капуста тушенная	100	3,7	5,6	20,3	48	45	482	127,9
Картофельное пюре	100	3,1	5,1	26,2	42	2,5	472	190
Компот из свежих	200	0,23	-	17	9	6	585	67

фруктов								
Печенье или пряник	55	1,5	0,6	10,2	25	0		150
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
<b>Итого за день:</b>		17,83	14,9	61,7	125	58,5		555,4
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							
	<b>X день</b>							
Овощи консервированные	50	1,5	0,1	1,7	10	5	74	20
Тефтели мясные или куриные	60/50	6,7	17,6	1,9	3,8	сл.	422	174
Макаронные изд. отварные	150	5,3	4,8	31	0,5	0,5	273	192
Чай с сахаром	200	0,1	0	16,7	14	0	629	63
Хлеб пшеничный	30	1,5	0,6	10,2	25	0		50
Хлеб ржаной	30	1,4	0,2	3,2	6	0		43
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	35	22		47
<b>Итого за день:</b>		16,9	23,7	74,5	94,3	27,5		589
<b>Цена:</b>	<b>78,30</b>							