

Утверждаю:

Директор школы

30.08.2021



Ахмадова З.С.

Примерное десятидневное меню

МБОУ «ООШ с.Пионерское»

для учащихся с 7 до 11 лет

День	Наименование	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
1 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	500	13,12	2,02	117,13	527,56
2 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Итого	480	15,6	9,9	132,3	633,16
3 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	480	14,9	10,2	132,2	632,16
4 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	510	13,12	10,22	117,23	602,56
5 день	Каша манная молочная жидкая	180	7,3	9,2	30,5	234
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	480	15,6	10,2	130,8	629,16
6 день	Суп молочный с крупой (рис)	200	4,82	1,02	16,83	132,4
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	510	13,12	10,22	117,23	602,56
7 день	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	500	13,27	6,1	116,8	526,96
8 день	Каша овсяная "Геркулес"	180	7,3	8,9	32	238
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	480	15,6	9,9	132,3	633,16
9 день	Каша рисовая молочная жидкая	180	6,6	9,2	31,9	237
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Итого	480	14,9	10,2	132,2	632,16
10 день	Суп молочный с крупой (кукурузная)	200	4,97	5,1	16,5	131,8
	Хлеб пшеничный	100	7,9	1	48,3	235
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0	52	160,16
	Масло сливочное (порциями)	10	0	8,2	0,1	75
	Итого	510	13,27	14,3	116,9	601,96