



**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
начальной школы
2023 г.**

Меню Завтрак
Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром (макароны, сыр, масло сливочное)	№ 273	150/15/5	8,9	7,4	43,2	282
Напиток клюквенный (клюква, сахар, вода)	№ 700	200	-	-	9,9	41
Печенье	-	100	6,4	16,8	68,5	351
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	17,2	24,5	126,5	769

Меню Завтрак Вторник (День второй)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	5,7	11,3	45,1	313
Кофейный напиток (молоко, кофейный напиток, сахарный песок)	№ 690	200	4,4	4,6	26,4	123
Сдоба маковая (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, мак, дрожжи)	№ 769	60	7,1	14,8	56,1	288
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	19,1	31	132,5	819

Меню Завтрак
Среда (День третий)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная с маслом сливочным (пшено, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 304	200/20	6	8,2	22,2	127
Чай с лимоном (чай, сахарный песок)	№ 685	200	0,4	-	23,6	9,4
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	60	4,7	7,9	7,3	123
Итого		500	11,1	16,1	53,1	253,4

Меню Завтрак Четверг (День четвертый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вермишель на молоке (вермишель, мол око, масло сливочное, соль, сахар)	№ 160	250	7	7,9	24,7	341
Напиток апельсиновый (вода, сах.песок, апельсин)	№ 705	200	0,4	-	23,6	9,4
Яблоко	-	80	0,2	-	7,6	39
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		560	9,5	16,4	60,8	484,4

Меню Завтрак
Пятница (День пятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манная крупа, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	5,7	10,8	43,1	301
Кисель (вода, концентрат, сахарный песок)	№ 702	200	-	-	14,9	91
Булочка сдобная (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, мак, дрожжи)	769	100	1,1	-	14,7	62
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		530	8,7	11,1	77,6	549

Меню Завтрак
Понедельник (День шестой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром (макароны, сыр, м асло сливочное)	№ 273	150/5	8,9	7,4	43,2	282
Какао с молоком (какао, молоко, пес ок)	№ 691	200	4,4	4,6	26,4	123
Печенье	-	100	3,2	8,4	34,3	175
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	18,4	20,7	108,8	675

Меню Завтрак
Вторник (День седьмой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, молоко, ма сло сливочное, сахар, соль)	№ 302	200/10	5,6	11,2	43,3	310
Напиток яблочный (вода, яблоки, сахарн ый песок)	№ 701	200	-	-	9,9	41
Яблоко			1,1	-	14,7	62
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		530	8,6	11,5	72,8	508

Меню Завтрак
Среда (День восьмой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манка, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 304	200/20	6	8,2	22,2	127
Чай с лимоном (чай, сах. песок)	№ 685	200	0,4	-	23,6	9,4
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	80	4,7	7,9	7,3	123
Итого		500	11,1	16,1	53,1	253,4

Меню Завтрак
Четверг (День девятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	4,7	10,8	43,9	300
Кофейный напиток (молоко, кофейный напиток, сахарный песок)	№ 690	200	4,4	4,6	26,4	123
Сдоба маковая (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, дрожжи, мак)	№ 769	60	7,1	14,8	56,1	288
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	18,1	30,5	131,3	80

Меню Завтрак
Пятница (День десятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая (греча, молоко, м асло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/20	4,7	10,6	43,6	301
Напиток апельсиновый (вода, сах. песок, апельсин)	№ 705	200	0,4	-	23,6	9,4
Яблоко	-	100	0,3	-	8,6	40
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		530	7,3	10,9	80,7	445,4