**Меню школьной столовой**

**День 1 01.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| **4** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **5** | Помидоры свежие | 71 | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 6 |
| **6** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
|  | **Итого** |  | **541** | **18,67** | **23,82** | **50,38** | **485,88** |

**Меню школьной столовой**

**День 2 02.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 |
| **2** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
| **3** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **4** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
|  | **Итого** |  | **331** | **18,42** | **19,04** | **61,94** | **492,8** |

**Меню школьной столовой**

**День 3 05.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Каша рисовая | 177 | 210 | 6,09 | 10,88 | 47,99 | 314,24 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **4** | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| **5** | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
|  | **Итого** |  | **501** | **17,29** | **27,51** | **87,95** | **668,55** |

**Меню школьной столовой**

**День 4 06.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| **2** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
| **3** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **4** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **5** | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| **6** | Огурцы свежие | 71 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |
|  | **Итого** |  | **466** | **16,8** | **32,9** | **63,03** | **615,42** |

**Меню школьной столовой**

**День 5 07.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **4** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
|  | **Итого** |  | **331** | **18,42** | **19,04** | **61,94** | **492,8** |

**Меню школьной столовой**

**День 6 09.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
| **4** | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| **5** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **6** | Огурцы свежие | 71 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |
|  | **Итого** |  | **456** | **16,72** | **25,65** | **62,9** | **549,33** |

**Меню школьной столовой**

**День 7 12.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Запеканка из творога | 223 | 70 | 10,23 | 7,74 | 19,6 | 188,98 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **4** | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| **5** | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
|  | **Итого** |  | **331** | **14,47** | **15,52** | **59,56** | **435,8** |

**Меню школьной столовой**

**День 8 13.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Каша овсяная "Геркулес" | 173 | 220 | 8,31 | 13,12 | 47,61 | 341,76 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **4** | Чай с лимоном | 377/375 | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 61,5 |
| **5** | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| **6** | Помидоры свежие | 71 | 50 | 0,55 | 0,1 | 1,9 | 6 |
|  | **Итого** |  | **481** | **12,55** | **20,9** | **89,47** | **702,07** |

**Меню школьной столовой**

**День 9 14.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Суп молочный с крупой (рис) | 121 | 200 | 2,97 | 3,57 | 6,14 | 68,57 |
| **2** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **3** | Сыр порциями | 15 | 30 | 6,96 | 8,85 | 0 | 107,49 |
| **4** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **5** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
| **6** | Огурцы свежие | 71 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |
|  | **Итого** |  | **491** | **18,12** | **23,72** | **48,48** | **479,88** |

**Меню школьной столовой**

**День 10 15.09.2022г.**

**Возрастная категория: учащиеся 7-10 лет**

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование** | **№****рецептура** | **Пищевые вещества, г** | **ЭЦ, ккал** |
| **Выход, г** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** |
| **1** | Пюре картофельное | 312 | 150 | 3,06 | 6,05 | 20,44 | 148,45 |
| **2** | Какао с молоком | 382 | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,5 |
| **3** | Хлеб пшеничный |  | 51 | 4,03 | 0,51 | 24,63 | 119,23 |
| **4** | Масло сливочное порциями | 14 | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66,09 |
| **5** | Сосиски отварные | 243 | 55 | 5,55 | 15,55 | 0,25 | 163,15 |
| **6** | Огурцы свежие | 71 | 50 | 0,35 | 0,05 | 0,95 | 6 |
|  | **Итого** |  | **466** | **16,8** | **32,9** | **63,03** | **615,42** |