

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Байковская основная школа

Утверждаю

Директор МБ ОУ Байковской ОШ



/Попова Г.А./

01.09.2022

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ

(завтраки)

Название блюда	Выход порции в гр.	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1 день					
Каша гречневая молочная	205	7	5	30,08	255
Чай	200	0,2	-	10	57
Бутерброд с маслом и сыром	55	2	1	10	73
Йогурт	110				
2 день					
Омлет натуральный с зеленым горошком отварным консервированным	140/25	9	15	4	300
Кофейный напиток	200	1	7	29	127
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
Фрукты	150				
3 день					
Рыба припущенная с картофельным пюре	100/180	15	10	22	290
Чай с лимоном	200/7	0	-	12	59
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
Фрукты					
4 день					
Запеканка творожно-морковная со сгущенкой	200/15	15	13	32	204
Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
5 день					
Макаронные изделия с тертым сыром	180/20	1	2	18	161
Чай	200	0,2	-	10	57
Бутерброд с маслом	40	2	1	10	73
Сок	200				
6 день					
Каша пшенная молочная	205	11,7	117,4	57,7	425,4
Чай фруктовый	200	-	-	12	59
Бутерброд с маслом и сыром	30	1	7	15	73
Фрукты	120				
7 день					
Плов с курицей	205	20,4	25,87	37	341
Какао с молоком	200	4,9	6,1	24	127
Бутерброд с маслом	40	1	7	15	73
8 день					
Картофельное пюре с курицей	100/180	12,35	21,39	33,1	336,3
Чай	200	0,2	-	15	58
Бутерброд с маслом и сыром	40	1	7	15	73
Фрукты	120				
9 день					
Каша рисовая молочная	205	8,9	17,7	50,6	395
Кофейный напиток	200	1	1	13	91
Бутерброд с маслом	30	2	1	8	63
Йогурт	110				
10 день					
Макаронные изделия с	180/100	34	36	86	419,45

	гречкой					
3	Чай	200	0,2	-	15	58
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	10 день					
1	Суп гороховый б/м	250	6,2	5,6	22,3	167
2	Жаркое по-домашнему	250	20,47	11,27	34,84	287,5
3	Кисель	200	0,2	6,1	32	118
4	Хлеб	90	6,88	0,81	42,03	207,9
	Среднее значение		34,5	26,9	136,5	835,37