



Утверждаю

Директор Демянской средней школы

А.С.Иванов

2024г.

### Менюготавливаемых блюд. Возрастная категория 7-11 лет (завтрак)

Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества			
		Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Ценность, ккал
2	3	4	5	6	7
<b>1 ДЕНЬ</b>					
Каша рисовая молочная	200	6,44	8,03	36,46	187,42
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,368	0,368	15,92	90,59
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
Крученка	60	6,25	5,14	40,52	236,47
ИТОГО:	500	19,25	18,63	112,3	662,78
<b>2 ДЕНЬ</b>					
Картофель тушеный	150	7,24	11,84	35,18	276
Салат из квашеной капусты	60	0,95	2,99	4,59	49,9
Пирожки с начинкой (повидло)	60	3,50	3,75	34,77	187
Чай	200	0,2	0	7	40
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
ИТОГО:	510	14,53	19,06	101,9	622,5
<b>3 ДЕНЬ</b>					
Макароны отварные с маслом	150/10	5,52	4,52	26,45	168,45
Соус	25	1	0	5	23
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
ИТОГО:	515	23,19	15,39	83,7	561,12
<b>4 ДЕНЬ</b>					
Греча отварная с маслом	180/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Гуляш	90	12,6	11,3	3,7	150,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Кофейный напиток с молоком	200	6,2	5,1	19,4	148,3
ИТОГО:	520	28,9	22,49	72,3	598,65
<b>5 ДЕНЬ</b>					
Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137,25
Котлета	90	13,99	10,39	14,13	205,87
Чай	200	0,20	0,00	7,00	40,00
Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60
ИТОГО:	540	20,75	18,60	59,96	509,06

**6 ДЕНЬ**

Каша пшённая на молоке	200	5,67	5,28	32,55	200
Хлеб пшеничный йодированный	40	0,368	0,368	15,92	90,59
Чай с лимоном	200	0,04	0,08	10,24	43,3
Вафли	60	4,74	8,46	19,74	174,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>10,81</b>	<b>14,18</b>	<b>78,45</b>	<b>508,49</b>

**7 ДЕНЬ**

Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20	14,58	14,00	23,10	296
Чай	200	0,2	0	7	40
Банан	100	1,5	0,5	21	96
Печенье	30	12,49	10,65	3,49	179,49
<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>28,77</b>	<b>25,15</b>	<b>54,59</b>	<b>611,49</b>

**8 ДЕНЬ**

Греча отварная с маслом	150/10	7,46	5,61	35,84	230,45
Чай	200	0,2	0	7	40
Тефтеля в соусе	90/50	12,13	14,7	25,11	242,37
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>22,43</b>	<b>20,79</b>	<b>81,31</b>	<b>582,42</b>

**9 ДЕНЬ**

Плов из мяса птицы	200	15,50	6,12	21,70	409,5
Компот из сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,58</b>	<b>7,00</b>	<b>69,62</b>	<b>620,3</b>

**10 ДЕНЬ**

Картофельное пюре	150	3,06	4,08	20,45	137,25
Рыба запечённая с яйцом	100	10,7	7,05	5,6	251,6
Салат из белокочанной капусты со свеж. огурцом	60	1,5	0,9	4,1	30,3
Чай с лимоном	200	0,4	0,08	10,24	43,3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6
<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>18,3</b>	<b>12,59</b>	<b>53,75</b>	<b>532,05</b>