

Утверждаю:  
Директор  
ООО «Пестовский кондитер»  
В.В. Корбан  
«    »      2022 г.



Согласовано:  
Директор МАОУ «СШ № 2» г. Пестово  
Егорова М. А. Егорова  
«    »      2022 г.



## Примерное 10-ти дневное меню для организации питания детей начальной школы

Меню Завтрак  
 Понедельник (День первый)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром (макароны, сыр, масло сливочное)	№ 273	150/20	8,1	7,4	32	250
Напиток яблочный	№ 701	200	-	-	9,9	41
Печенье	-	100	6,4	16,8	68,5	250
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,2</b>	<b>24,5</b>	<b>126,5</b>	<b>636</b>

Меню Завтрак  
Вторник (День второй)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшенная с маслом сливочным (пшено, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	5,7	9,2	31,8	240
Какао (молоко, какао, сахарный песок)	№ 691	200	4,4	4,6	26,4	123
Булочка сдобная (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, ванилин, дрожжи)	№ 176	50	3,9	4,2	29	171,5
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>495</b>	<b>19,1</b>	<b>31</b>	<b>132,5</b>	<b>629</b>

Меню Завтрак  
Среда (День третий)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая с маслом сливочным (греча, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	5,2	3,4	30,8	184
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	-	-	14,9	61
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	45	5,2	11,5	16,1	229
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>10,4</b>	<b>14,9</b>	<b>61,8</b>	<b>474</b>

Меню Завтрак  
Четверг (День четвертый)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вермишель на молоке (вермишель, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 160	200/10	7	7,9	24,7	341
Кисель	№ 702	200	-	-	14,9	91
Яблоко	-	100	0,7	0,7	17,2	83
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>9,6</b>	<b>8,9</b>	<b>61,7</b>	<b>610</b>

Меню Завтрак  
Пятница (День пятый)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манна крупа, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	4,8	8,2	30,4	222
Напиток из сухофруктов (вода, сухофрукты, сахарный песок)	№ 705	200	0,4	-	23,6	94
Булочка с маком (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, мак, дрожжи)	№ 143	50	4,05	1,55	26,3	138
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>16,1</b>	<b>14,2</b>	<b>124,2</b>	<b>549</b>

**Меню Завтрак**  
**Понедельник (День шестой)**

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макаронны с сыром (макаронны, сыр, масло сливочное)	№ 273	150/20	8,1	7,4	32	250
Кофейный напиток (молоко, кофейный напиток, сахарный песок)	№ 690	200	4,4	4,6	26,4	123
Печенье	-	50	3,2	8,4	34,3	175
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>17,6</b>	<b>20,7</b>	<b>97,6</b>	<b>643</b>

Меню Завтрак  
Вторник (День седьмой)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша Дружба с маслом сливочным (пшено, рис, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	№ 302	200/10	5,6	11,2	26,4	238
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	-	-	14,9	61
Пирожок с повидлом (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, дрожжи)	№ 137	60	4,3	5,1	36,4	209
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>500</b>	<b>11,8</b>	<b>16,6</b>	<b>99,5</b>	<b>603</b>



Меню Завтрак  
Среда (День восьмой)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Вермишель на молоке (вермишель, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 160	200/10	7	7,9	24,7	341
Напиток клюквенный (вода, клюква, сахарный песок)	№ 700	200	-	-	9,9	41
Яблоко	-	100	0,7	0,7	17,2	83
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>12,1</b>	<b>16,6</b>	<b>73,8</b>	<b>560</b>

Меню Завтрак  
Четверг (День девятый)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	3	8	31,8	218
Напиток из сухофруктов (вода, сухофрукты, сахарный песок)	№ 705	200	0,4	-	23,6	94
Булочка с маком (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, мак, дрожжи)	№ 143	50	4,05	1,55	26,3	138
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
<b>Итого:</b>		<b>490</b>	<b>15,1</b>	<b>14,2</b>	<b>125</b>	<b>545</b>

Меню Завтрак  
Пятница (День десятый)

Наименование блюд	Номер раскладк и	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, масло сливочное, молоко, соль, сахар)	№ 302	200/10	5,6	10,4	26,4	230
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200	-	-	14,9	61
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	45	5,2	11,5	16,1	229
<b>Итого:</b>		<b>455</b>	<b>10,7</b>	<b>20,6</b>	<b>60,6</b>	<b>500</b>