



Согласовано
Директор МАОУ «СП № 6
им. В.А. Шестакова С.В. Пестова
_____ О.В. Шестакова
_____ 2020 г.

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

МЕНЮ

Понедельник (День первый)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (крупа манная, масло сливочное, молоко)	№ 302	200/15	5.7	10.8	43.1	301
Пирожок печеный с яблоками	№ 687	60	3.8	3.1	28.2	157
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром и лимоном	№ 685	200/15/7			14.9	61

МЕНЮ

Вторник (День второй)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная с маслом сливочным (пшено, масло сливочное, молоко о)	№ 302	200/15	5.7	11.3	45.1	313
Пирожок печеный с капустой	№ 687	60	3.9	3	26.4	136
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

Меню

Среда (День третий)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис,масло сливочное,молоко о)	№ 302	250/15	4.7	10.8	43.9	300
Булочка домашняя	№ 176	100	7.1	14.8	56.1	388
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

МЕНЮ

Четверг (День четвертый)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, масло сливочное, молоко)	№ 302	200/15	6	12.7	43.4	321
Слойка с повидлом	№ 149	75	8.4	15.6	59.3	489
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

Меню

Пятница (День пятый)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая с маслом сливочным (греча, масло сливочное, МОЛОК о)	№ 302	200\15	4.7	10.8	43.9	300
Булочка с маком	№ 143	100	8.1	3.1	52.6	276
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200\15			14.9	61

Меню

Понедельник (День шестой)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макаронны отварные с сыром (макаронны,масло сливочное,сыр)	№ 273	150/20	8.9	7.4	43.2	282
Булочка с корицей	№ 466	60	7.9	5.1	56.5	291
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

Меню

Вторник (День семьмой)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/15	6	12.7	43.4	321
Пирожок печеный с рисом и яйцом	№ 137	60	4.3	5.1	36.4	209
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

Меню

Среда (День восьмой)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая с маслом сливочным (греча, масло сливочное, молоко о)	№ 302	200/15	6.1	10.8	49.8	330
Коржик	№ 138	75	4.8	8.5	48.4	288
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61

Меню

Четверг (День девятый)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манка, масло сливочное, молоко о)	№ 302	200\15	5.7	10.8	43.1	301
Растягай с рыбой	№ 177	72	3.8	3.1	52.6	388
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200\15			14.9	61

Меню

Пятница (День десятый)

Завтрак

Наименование	Номер раскладки	Выход в граммах 7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшениная с маслом сливочным (пшено, масло сливочное, молоко о)	№ 302	200/15	5.7	11.3	45.1	313
Пирожок печеный с яблоками	№ 687	60	7.3	8.3	57.9	340
Печенье		20	3.1	3.6	15.4	83
Хлеб пшеничный		30	1.9	0.3	4.9	95
Чай с сахаром	№ 685	200/15			14.9	61