

Утверждаю:

Директор

ООО «Пестовский кондитер»

В.В. Корбан

« » 2025 г.

Согласовано:

Директор МАОУ «СШ № 6

им. Васюковича С.В.» г. Пестово

Т.В. Митрофанова

« » 2025 г.

**Примерное 10-ти дневное меню
для организации питания детей
начальной школы
2024-2025 гг.**

Меню Завтрак
Понедельник (День первый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром (макароны, сыр, масло сливочное)	№ 273	150/15/5	8,9	7,4	43,2	282
Сок	№ 700	200	-	-	9,9	41
Печенье	-	100	6,4	16,8	68,5	260
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	17,2	24,5	126,5	678

Меню Завтрак
Вторник (День второй)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное)	№ 302	200/10	5,7	11,3	45,1	313
Напиток яблочный	№ 17	200	-	-	9,2	46
Банан		100	0,9	0,3	12,6	112
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	8,5	11,9	71,8	566

Меню Завтрак Среда (День третий)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манная, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 304	200/20	6	8,2	22,2	230
Чай с лимоном (чай, сахарный песок)	№ 685	200/20	0,4	-	23,6	60
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	60	4,7	7,9	7,3	281
Итого		500	11,1	16,1	53,1	571

Меню Завтрак Четверг (День четвертый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша Дружба (рис, пшено, мол око, масло сливочное, соль, сахар)	№ 160	220	7	7,9	24,7	341
Напиток из сухофруктов (вода, сах.песок, сухофрукты)	№ 705	200	0,4	-	23,6	124
Яблоко	-	100	0,2	-	7,6	47
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		550	9,5	8,2	60,8	607

Меню Завтрак
Пятница (День пятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша пшеничная с маслом сливочным (пшеничная крупа, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	5,7	10,8	43,1	301
Кисель (вода, концентрат, сахарный песок)	№ 702	200	-	-	14,9	91
Булочка сдобная (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, мак, дрожжи)	769	100	1,1	-	14,7	77
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		510	8,7	11,1	77,6	564

Меню Завтрак
Понедельник (День шестой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Макароны с сыром (макароны, сыр, м асло сливочное)	№ 273	150/15/5	8,9	7,4	43,2	282
Какао с молоком (какао, молоко, пес ок)	№ 691	200	4,4	4,6	26,4	123
Печенье	-	100	3,2	8,4	34,3	175
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	18,4	20,7	108,8	675

Меню Завтрак Вторник (День седьмой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша геркулесовая с маслом сливочным (геркулес, молоко, масло сливочное, сахар, соль)	№ 302	200/10	5,6	11,2	43,3	346
Напиток яблочный (вода, яблоки, сахарный песок)	№ 701	200	-	-	9,9	41
Банан		100	0,9	0,3	12,6	97
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		540	8,4	11,8	70,7	579

Меню Завтрак Среда (День восьмой)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша манная с маслом сливочным (манка, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 304	200/20	6	8,2	22,2	222
Чай с лимоном (чай, сах.песок)	№ 685	200	0,4	-	23,6	60
Бутерброд с маслом и сыром (хлеб пшеничный, масло сливочное, сыр)	№ 3	80	6,6	8,2	12,2	376
Итого		500	13	16,4	58	658

Меню Завтрак

Четверг (День девятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша рисовая с маслом сливочным (рис, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/10	4,7	10,8	43,9	300
Кофейный напиток (молоко, кофейный напиток, сахарный песок)	№ 690	200	4,4	4,6	26,4	123
Булочка Сдобная (мука в/с, маргарин, соль, сахар, молоко, яйцо, дрожжи)	№ 769	60	7,1	14,8	56,1	165
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		500	18,1	30,5	131,3	683

Меню Завтрак
Пятница (День десятый)

Наименование блюда	Номер раскладки	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Калории
Каша гречневая (греча, молоко, масло сливочное, соль, сахар)	№ 302	200/20	4,7	10,6	43,6	363
Чай с лимоном	№ 685	200/20	0,4	-	23,6	60
Яблоко	-	100	0,3	-	8,6	47
Хлеб пшеничный	-	30	1,9	0,3	4,9	95
Итого		550	7,3	10,9	80,7	565