

10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей школьного возраста(7-10лет)
МБОУ Сачковичская СОШ 2023 – 2024 учебный год.
группа продленного дня
осенний -зимний период

1 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Каша вязкая с маслом и сахаром рисовая	150	2,32	3,96	28,97	161,00
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб пшеничный	30	3,83	1,33	26.70	110
Итого	380	6,27	5.29	67,71	319,64

1 неделя
Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Каша гречневая с сахаром и маслом	150	4,82	8,71	30,66	220,35
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Сдоба	30	1.95	0.3	12.03	51
Итого	380	6.89	9.01	54.73	319.99

1 неделя
Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп макаронный с курицей	200/13	143,55	51,65	681,82,	82,56
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	57.00
Кондитерское изделие	30	2.43	0.36	12.6	79.1
Итого	485	148.05	52.31	718.49	267.3

1 неделя
Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Оладьи дрожжевые с повидлом	150/20	12,10	16,92	57,12	542,31
Чай	200	0.12	0	14	28,00
Итого	370	12,22	16.92	71,12	570,31

1 неделя
Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Яйцо отварное	1 шт. 40г	5,10	4,60	0,30	63,00
Чай	200	0.12		12.04	48.64

Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	57.00
Бутерброд со сливочным маслом	30/5	4.27	4.89	26.76	143
Итого	305	11.44	9.79	51.13	311.64

2 неделя
Понедельник

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Каша манная	150	4,52	4,07	35,46	197,00
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Сдоба	30	1.95	0.3	12.03	51
Итого	380	6.59	4.37	50.53	296.64

2 неделя
Вторник

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Борщ с белокочанной капустой с курицей	200/13	10,75	4,43	10,56,	116,75
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	57.00
Хлеб пшеничный	30	2,3	0,8	16	86,4
Итого	475	15.12	5.53	50.63	308.79

2 неделя
Среда

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Суп гречневый картофельный с курицей	200/13	158,33	0,58	314,03	87,25
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	57.00
Итого	455	160.4	0.88	338.1	192.89

2 неделя
Четверг

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Макароны отварные с маслом	150	8,77	9,35	57,93	336,51
Чай с сахаром	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,03	57,00
Кондитерское изделие	30	2.43	0.36	12.6	79.1
Итого	410	13.27	10.01	94.6	521.25

2 неделя
Пятница

Наименование блюда	Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность блюда
Омлет	60	14,27	22,16	2,65	267,93
Чай	200	0.12		12.04	48.64
Хлеб ржаной	30	1.95	0.3	12.03	57.00
Итого	290	16,34	22.46	26.72	373.57

