

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (обед многодетные)

на 2026 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
птица тушеные	80	11,66	11,66	7,15	166
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО		23,32	19,19	103,37	666,2

ДЕНЬ 2

суп гороховый с кур. груд	200/40	1,8	4,9	10,9	103,7
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,96	5,53	70,62	369,1

ДЕНЬ 3

картофель и овощи тушеные в соусе	150	1,7	4,9	7,9	90
котлеты рыбные	80	14,3	10,2	29,55	233
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		20,63	15,66	80,17	515,6

ДЕНЬ 4

щи с картоф и кур. грудки	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
компот	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		7,39	3,36	60,32	312,8

ДЕНЬ 5

каша перловая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
гуляш из птицы	50/50	17	20,8	3	220,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		28,13	28,26	82,22	647,9

ДЕНЬ 6

суп картоф . с кур.грудки	200/40	1,7	4,9	7,9	90
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,86	5,53	67,62	355,4

ДЕНЬ 7

котлеты московские с соусом	70/30	1,9	2,7	12,1	85,7
каша пшеничная	150	5,82	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		12,35	9,09	58,33	361,3

ДЕНЬ 8

борщ с кур.грудки	200/40	5,4	5,2	16,5	148,2
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		10,09	5,76	59,42	342,8

ДЕНЬ 9

каша гречневая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
рыба тушенная с овощами	100	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО		17,06	18,43	102,02	644,2

ДЕНЬ 10

суп картоф. с мак и кур.грудки	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		7,33	3,36	60,12	310,8
В среднем за 10 дней		25,5	25,3	113,2	806,4