

Согласовано:

Директор МБОУ Первомайская СШ

Репкин И.Ф.



Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой обед (многодетные, маломущие, СВО)

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
<b>ИТОГО</b>		<b>23,32</b>	<b>19,19</b>	<b>103,37</b>	<b>666,2</b>

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
<b>ИТОГО</b>		<b>6,96</b>	<b>5,53</b>	<b>70,62</b>	<b>369,1</b>

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
<b>ИТОГО</b>		<b>20,63</b>	<b>15,66</b>	<b>80,17</b>	<b>515,6</b>

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
<b>ИТОГО</b>		<b>7,39</b>	<b>3,36</b>	<b>60,32</b>	<b>312,8</b>

ДЕНЬ 5

каша перловая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
гуляш из птицы	100	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
<b>ИТОГО</b>		<b>28,13</b>	<b>28,26</b>	<b>82,22</b>	<b>647,9</b>

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
<b>ИТОГО</b>		<b>6,86</b>	<b>5,53</b>	<b>67,62</b>	<b>355,4</b>