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)			Энергерическая 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 тушенные 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	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
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**