

Согласовано:
Заведующий РАЙОНО

Директор Первомайская СШ

Утверждаю:
И.П.Рвачев С.В.



Пожидаев С.А.



Репкин И.Ф.



Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
НА 2021 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25
борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,6	4,13	10,99	88,39
биточки из говядины	80	12,98	12,69	12,16	214,88
сметана	10	0,26	1,5	0,36	16,2
рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
компот из свежих яблок	200/12	0,16	0,16	15,9	66,68
Итого за первый день	70 руб	22,86	24,12	103,26	723,45

ДЕНЬ 2

Салат из кв.капусты (помидоры и огурцы по сезону)	50	0,39	3,08	1,5	36,24
Рассольник ленинградский	200	8,64	2,9	13,8	116,4
рыба тушеная с овощами	180	16,62	9,78	4,96	174,96
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
кисель	200/12	0,26	0,04	25,07	102,09
Итого за второй день	70 рублей	28,56	13,08	62,3	481,85

ДЕНЬ 3

салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25
суп лапша домашняя	200	10,63	2,28	11,62	109,63
плов из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
Итого за третий день	70 руб	36,5	22,79	87,83	708,03

ДЕНЬ 4

суп из овощей	200	1,48	4,21	8,85	79,56
рагу из птицы	200	8,85	12,73	30,8	213,06
икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
Итого за четвертый день	70 руб	15,07	20,2	82,82	520,02

ДЕНЬ 5

Суп картофельный с рыбой	200	7,67	4,54	15,56	134,54
салат из свеклы отварной	50	0,72	1,72	4,18	34,96
макроны с сыром	140/10	7,91	6,13	33,89	223,08
компот с изюмом	200/12	0,46	0,1	28,13	116,1

Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
Итого за пятый день	70 руб	19,8	12,85	100,23	597,08

ДЕНЬ 6

суп крестьянский с крупой	200	8,76	2,87	8,66	96,06
бефстроганов	80	12,52	13,35	3,94	186,09
капуста тушенная	150	3,9	3,11	13,94	101,95
винегрет овощной	50	0,63	2,58	3,34	39,58
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

Итого за шестой день	70 руб	29,85	22,47	68,55	604,08
----------------------	--------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 7

бурщ картофельный с св. капусты	200	2	5,31	13,1	106
фрикадельки из птицы	80	21,62	20,01	6,32	292,37
рис отварной	150	3,8	2,72	40	199,65
салат из моркови с сыром	50	3,44	5,57	2,18	73,69
компот из свежих яблок	200/12	0,16	0,16	15,9	66,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

Итого за седьмой день	70 руб	34,06	34,13	95,97	826,79
-----------------------	--------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 8

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
котлеты рыбные	80	10,43	3,93	12,35	127,02
картофельное пюре	150	3,33	3,28	22,66	133,89
салат из свеклы с черносливом	50	1,65	6,11	6,59	88,4
компот из сухофруктов	200/12	0,78	0,06	22,12	93,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
Итого за восьмой день	70 руб	21,93	16,64	92,09	607,99

ДЕНЬ 9

салат из сол.огур(помидры по сезону)	50	0,66	3,1	2,08	40,09
Щи из св.капусты и картофелем	200	1,72	2,56	8,21	63,86
оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,96	9,46	157,62
макроны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
компот из сухофруктов	200/12	0,78	0,06	22,12	93,28

Итого за девятый день	70 руб	23,65	16,88	96,33	635,48
-----------------------	--------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 10

суп картофельный с горохом	200	2,7	2,9	9,9	77
котлеты из птицы	80	12,68	12,19	11,84	208
макроны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
салат из моркови с изюмом	50	0,65	4,24	8,83	79,65
макроны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

Итого за десятый день	70 руб	30,33	25,37	121,02	837,47
-----------------------	--------	-------	-------	--------	--------