

Согласовано:

Заведующий РОО

Директор МБОУ Первомайская СШ

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.



Пожидаев С.А.



Репкин И.Ф.



Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
НА 2022 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская 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	50	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
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за первый день		22,76	23,97	99,55	707,04
ДЕНЬ 2					
Салат из квашеной капусты	50	0,39	3,08	1,5	36,24
Рассольник ленинградский	200	8,64	2,9	13,8	116,4
рыба тушеная с овощами	150	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		28,56	13,08	62,3	481,85
ДЕНЬ 3					
салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25
суп вермешелевая	200	10,63	2,28	11,62	109,63
плов из птицы	150	21,83	19,95	37,54	418
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
Итого за третий день		35,56	22,6	79,82	666,3
ДЕНЬ 4					
суп из овощей	200	1,48	4,21	8,85	79,56
рагу из птицы	150	8,85	12,73	30,8	213,06
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 четвертый день		14,15	17,36	80,24	474,3
ДЕНЬ 5					
борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,6	4,13	10,99	88,39
биточки из птицы	50	12,68	12,19	11,84	208
салат из свеклы отварной	50	0,72	1,72	4,18	34,96
макроны с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21
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		24,13	21,34	109,6	728,06

ДЕНЬ 6

суп крестьянский с крупой	200	8,76	2,87	8,66	96,06
бефстроганов	50	12,52	13,35	3,94	186,09
каша пшеничная с маслом	150	3,9	3,11	13,94	101,95
винегрет овощной	50	0,63	2,58	3,34	39,58
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

Итого за шестой день		28,91	22,28	60,54	562,35
----------------------	--	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 7

бурщ картофельный с св. капусты	200	2	5,31	13,1	106
фрикадельки из птицы	50	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
кисель	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		34,06	34,13	95,97	826,79
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 8

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
котлеты рыбные	50	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		21,93	16,64	92,09	607,99

ДЕНЬ 9

салат из соленых огурцов	50	0,66	3,1	2,08	40,09
Щи из св.капусты и картофелем	200	1,72	2,56	8,21	63,86
рыба припущенная	50	11,82	7,96	9,46	157,62
макроны отварные с маслом	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		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	50	12,68	12,19	11,84	208
макроны(вермешель) с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21
салат из моркови с изюмом	50	0,65	4,24	8,83	79,65
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

Итого за десятый день		24,76	22,54	97,22	695,53
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------