

Согласовано:

Директор МБОУ Первомайская СШ

Репкин И.Ф.



Утверждаю:

И.П. Рвачев С.В.

Рвачев С.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (питание обучающихся с ограниченными возможностями)

на 2023 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак					
яйцо варенное	40	5,1	4,6	0,3	63
чай с сахаром 200/12	200			11,98	47,89
Хлеб пшеничный	40	0,32	29	0,52	264,36
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09
итого		5,5	40,85	12,93	441,34
обед					
суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
ИТОГО	136,00	22,98	18,66	116,23	731,4
2 день завтрак					
бутерброд с сыром	40,00	0,08	7,25	0,13	66,09
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
итого		5,79	12,05	20,95	216,95
обед					
борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,8	4,9	10,9	103,7
каша пшеничная с маслом	150	3,1	5,29	13,98	145,03
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
тефтели рыбные	50	4,5	3,17	1,05	61,5
ИТОГО	136,00	14,56	13,99	85,65	575,63
3 день завтрак					
бутерброд с маслом и повидлом	45,00	5,8	8,3	14,83	157
кофейный напиток	200/12			11,89	47,89
итого		5,8	8,3	26,72	204,89
обед					
щи из свежей капусты и картоф	200	1,7	4,9	7,9	90
плов из птицы	100	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	136,00	15,83	11,86	70,32	437,9
4 день завтрак					
бутерброд с маслом	30	2,36	7,49	14,89	136
чай с лимоном	200/12	3,9	3	17,28	107,88

Итого за завтрак: руб		6,26	10,49	32,17	243,88
-----------------------	--	------	-------	-------	--------

обед

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,8	17,4	118,2
тефтели	55	4,13	4,56	5,72	78,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
картофель и овощи тушеные в соусе	150	7,7	9,01	45,07	292,5
ИТОГО	136,00	19,22	16,93	111,11	683,8

5 день завтрак

огурец	30	0,08	7,25	0,13	66,09
чай с сахаром	200	0,06	0,01	12,19	50,27
пюре	100	5,45	5,73	32,28	202,74
Итого за завтрак:		5,59	12,99	44,6	319,1

обед

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
каша пшеничная	150	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	50	8,5	10,8	1,5	110,5
компот из сухофруктов	200	0,18	2,6	15,9	100,6
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	136,00	23,24	25,75	106,99	750,2

6 день завтрак

булочка школьная	60	5,8	8,3	14,83	157
чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		5,86	8,31	27,02	207,27

обед

суп картофельный с крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7
птица тушеная	50	9,2	10,38	1,56	1123
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
макаронны с маслом	150	7,7	9,01	45,1	292,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	136,00	24,23	22,79	103,98	1719,8

7 день завтрак

булочка с повидлом	75	5,1	4,6	0,3	63
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		5,16	4,61	12,49	113,27

обед

щи с св. капусты и картофелем	200	1,7	4,9	7,9	90
котлеты рыбные	50	4,6	3,8	5,95	76
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
пюре картофельное	150	3,7	10,9	21,5	207,4
ИТОГО	136,00	15,96	20,37	97,57	664,8

8 день завтрак

бутерброд с маслом и повидлом	45	2,42	5,49	4,77	161
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за завтрак:		8,13	10,29	25,59	311,86

обед

суп картофельный с горохом	200	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
каша перловая	150	5,2	8,7	37,1	247,5
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62

Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	136,00	21,11	20,29	100,03	673,3

9 день завтрак

бутерброд с маслом и сыром	45	7,8	14,32	15,89	215
кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак:		11,7	17,32	33,17	322,88

обед

борщ из св. капусты и картофелем	200	1,8	4,9	10,9	103,7
макаронны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
котлеты московские	50	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
кофейный напиток с молоком	200	0,18	2,6	15,9	100,6
ИТОГО	136,00	18,44	25,84	96,82	715,7

10 день завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
чай с сахаром	200			11,98	47,89
Итого за завтрак:		10,6	8,5	64,71	377,9

обед

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,8	17,4	118,2
котлеты из птицы с соусом	50	9,7	10,7	12,1	166
каша пшеничная с маслом	150	7,7	9,01	15,07	292,5
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	136,00	25,26	23,14	104,29	842,1