

Согласовано:

Директор МБОУ Первомайская СШ

Репкин И.Ф.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой (обед)

на 2023 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
макаронны 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	70,00	22,98	18,66	116,23	731,4

ДЕНЬ 2

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	70,00	14,56	13,99	85,65	575,63

ДЕНЬ 3

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	70,00	15,83	11,86	70,32	437,9

ДЕНЬ 4

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	70,00	19,22	16,93	111,11	683,8

ДЕНЬ 5

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
каша пшеничная с маслом	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	70,00	23,24	25,75	106,99	750,2

ДЕНЬ 6

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
макароны 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	70,00	24,23	22,79	103,98	1719,8

ДЕНЬ 7

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	70,00	15,96	20,37	97,57	664,8

ДЕНЬ 8

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 с маслом	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	70,00	21,11	20,29	100,03	673,3

ДЕНЬ 9

борщ из св. капусты и картофелем	200	1,8	4,9	10,9	103,7
макароны 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	70,00	18,44	25,84	96,82	715,7

ДЕНЬ 10

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	70,00	25,26	23,14	104,29	842,1
В среднем за 10 дней	831,00	25,5	25,3	113,2	806,4