

Согласовано:  
Директор МБОУ Первомайская СШ



Репкин И.Ф.

Утверждаю:



И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.  
Сергей  
Владимирович

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой (обед многодетные)

**2025 год**

2023 год

| Наименование блюда                | выход  | Пищевые вещества(г) |      |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------|--------|---------------------|------|----------|--------------------------------------|
|                                   |        | Белки               | Жиры | Углеводы |                                      |
| ДЕНЬ 1                            |        |                     |      |          |                                      |
| щи из севжей капусты и картофелем | 200    | 5,5                 | 5,3  | 16,5     | 148,2                                |
| птица тушеные                     | 80     | 13,3                | 17,1 | 1,67     | 221                                  |
| макароны с маслом                 | 150    | 6,5                 | 6,9  | 36,5     | 234,8                                |
| Хлеб пшеничный                    | 40     | 2,37                | 0,3  | 14,49    | 70,5                                 |
| чай с сахаром                     | 200    | 0,2                 | 0    | 15       | 58                                   |
| ИТОГО                             | 143,29 | 27,87               | 29,6 | 84,16    | 732,5                                |

**ДЕНЬ 2**

|                |               |             |              |              |               |
|----------------|---------------|-------------|--------------|--------------|---------------|
| суп гороховый  | 200           | 9,83        | 8,88         | 16,8         | 163,75        |
| плов из птицы  | 200           | 14,3        | 10,2         | 29,55        | 327           |
| чай с лимоном  | 200           | 0,6         | 0            | 32           | 132,8         |
| Хлеб пшеничный | 40            | 2,37        | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| <b>ИТОГО</b>   | <b>143,29</b> | <b>27,1</b> | <b>19,38</b> | <b>92,84</b> | <b>694,05</b> |

**ДЕНЬ 3**

|                               |               |              |              |              |               |
|-------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| суп картофельный с макаронами | 200           | 6,95         | 7,85         | 17,4         | 169,14        |
| картофель и овощи тушеные     | 150           | 8,8          | 10,2         | 29,55        | 233           |
| чай с сахаром                 | 200           | 0,2          | 0            | 15           | 58            |
| Хлеб пшеничный                | 40            | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5          |
| котлеты рыбные                | 80            | 5,4          | 10,9         | 5,8          | 144           |
| <b>ИТОГО</b>                  | <b>143,29</b> | <b>23,72</b> | <b>29,25</b> | <b>82,24</b> | <b>674,64</b> |

**ДЕНЬ 4**

|                                |               |              |           |               |            |
|--------------------------------|---------------|--------------|-----------|---------------|------------|
| щи из св. капусты и картофелем | 200           | 1,8          | 4,9       | 10,9          | 103,7      |
| тефтели из птицы               | 90            | 22,5         | 9,2       | 11,44         | 157        |
| компот из сухофруктов          | 200           | 0,6          | 0         | 32            | 132,8      |
| Хлеб пшеничный                 | 40            | 2,37         | 0,3       | 14,49         | 70,5       |
| каша гречневая                 | 150           | 6,7          | 10,6      | 49,8          | 321        |
| <b>ИТОГО</b>                   | <b>143,29</b> | <b>33,97</b> | <b>25</b> | <b>118,63</b> | <b>785</b> |

**ДЕНЬ 5**

|                                 |               |              |             |              |              |
|---------------------------------|---------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| борщ с св. капусты и картофелем | 200           | 1,7          | 4,9         | 7,9          | 90           |
| каша перловая с маслом          | 150           | 6,5          | 6,9         | 36,5         | 234,8        |
| гуляш из птицы                  | 100           | 17           | 20,8        | 3            | 220,5        |
| чай с сахаром                   | 200           | 0,2          | 0           | 15           | 58           |
| Хлеб пшеничный                  | 40            | 2,37         | 0,3         | 14,49        | 70,5         |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>143,29</b> | <b>27,77</b> | <b>32,9</b> | <b>76,89</b> | <b>673,8</b> |



ДЕНЬ 6

|                  |               |              |              |             |              |
|------------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|
| суп картофельный | 200           | 1,7          | 4,9          | 7,9         | 90           |
| рагу из птицы    | 175           | 5,82         | 5,83         | 3,51        | 83           |
| чай с лимоном    | 200           | 0,6          | 0            | 32          | 132,8        |
| Хлеб пшеничный   | 40            | 2,37         | 0,3          | 14,49       | 70,5         |
| <b>ИТОГО</b>     | <b>143,29</b> | <b>10,49</b> | <b>11,03</b> | <b>57,9</b> | <b>376,3</b> |

ДЕНЬ 7

|                            |               |              |              |              |              |
|----------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| суп картофельный с горохом | 200           | 1,9          | 2,7          | 12,1         | 85,7         |
| котлеты моковские с соусом | 70/30         | 17           | 5,83         | 3,51         | 83           |
| каша пшеничная             | 150           | 6            | 10,68        | 43,32        | 294          |
| чай с сахаром              | 200           | 0,2          | 0            | 15           | 58           |
| Хлеб пшеничный             | 40            | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5         |
| <b>ИТОГО</b>               | <b>143,29</b> | <b>27,47</b> | <b>19,51</b> | <b>88,42</b> | <b>591,2</b> |

ДЕНЬ 8

|                                 |               |             |             |              |              |
|---------------------------------|---------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| борщ с св. капусты и картофелем | 200           | 1,7         | 4,9         | 7,9          | 90           |
| тефтели из птицы                | 90            | 22,5        | 9,2         | 11,44        | 157          |
| пюре картофельное               | 150           | 6,5         | 6,9         | 36,5         | 234,8        |
| чай с лимоном                   | 200           | 0,13        | 0           | 15,2         | 62           |
| Хлеб пшеничный                  | 40            | 2,37        | 0,3         | 14,49        | 70,5         |
| <b>ИТОГО</b>                    | <b>143,29</b> | <b>33,2</b> | <b>21,3</b> | <b>85,53</b> | <b>614,3</b> |

ДЕНЬ 9

|                                |               |              |             |               |            |
|--------------------------------|---------------|--------------|-------------|---------------|------------|
| щи из св. капусты и картофелем | 200           | 1,8          | 4,9         | 10,9          | 103,7      |
| каша гречневая                 | 150           | 6,7          | 10,6        | 49,8          | 321        |
| рыба тушеная с овощами         | 100           | 10,6         | 5,1         | 5,6           | 112        |
| Хлеб пшеничный                 | 40            | 2,37         | 0,3         | 14,49         | 70,5       |
| компот из сухофруктов          | 200           | 0,6          | 0           | 32            | 132,8      |
| <b>ИТОГО</b>                   | <b>143,29</b> | <b>22,07</b> | <b>20,9</b> | <b>112,79</b> | <b>740</b> |

ДЕНЬ 10

|                              |               |              |              |              |              |
|------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| суп картофельный с макарнами | 200           | 5,4          | 5,2          | 16,5         | 148,2        |
| гуляш из птицы               | 100           | 9,7          | 10,7         | 12,1         | 166          |
| макаронны с маслом           | 150           | 7,7          | 9,01         | 15,07        | 292,5        |
| чай с сахаром                | 200           | 0,2          | 0            | 15           | 58           |
| Хлеб пшеничный               | 40            | 2,37         | 0,3          | 14,49        | 70,5         |
| <b>ИТОГО</b>                 | <b>143,29</b> | <b>25,37</b> | <b>25,21</b> | <b>73,16</b> | <b>735,2</b> |
| <b>В среднем за 10 дней</b>  |               | <b>25,5</b>  | <b>25,3</b>  | <b>113,2</b> | <b>806,4</b> |