

Согласовано:

Заведующий РОО



Пожидаев С.А.

Директор МБОУ Больше-ремонтненская СШ



Торбенко Г.А.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.



Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой

НА 2022 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
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	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		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	200	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	200	8,85	12,73	30,8	213,06
икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47
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		14,85	20,06	84,74	521,3
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		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
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	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
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	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		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	80	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	80	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
-----------------------	--	-------	-------	-------	--------

ОВЗ

Меню десятидневное 25 руб

№п/п	Наименование	выход
1 день		
1	Яйцо вареное	1шт
2	Масло сливочное	10
3	чай	200
4	хлеб	40
	итого	25
2 день		
1	булочка с изюмом	40
2	масло сливочное	10
3	какао	200
	итого	25
3 день		
1	бутерброд с сыром	40
2	чай с лимоном	200
	итого	25
4 день		
1	бутерброд с маслом	30
2	кофейный напиток	200
	итого	25
5 день		
1	булочка с изюмом	40
2	масло сливочное	10
3	чай с лимоном	200
	итого	25
6 день		
1	пюре	100
2	винигрет	50
3	хлеб	40
4	чай	200
	итого	25
7 день		
1	яйцо	1 шт

2	хлеб	40
3	масло сливочное	10
4	чай с лимоном	200
	итого	25
	8 день	
1	бутерброд с маслом и повидлом	45
2	какао на молоке	200
	итого	25
	9 день	
1	бутерброд с маслом ,сыром	45
2	кофейный напиток	200
	итого	25
	10 день	
1	каша "дружба"	205
2	хлеб	40
3	Чай с сахаром	200
	итого	25

всего