

Согласовано:
Заведующий РОО

Пожидаев С.А.

Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Кононогов Д.Е.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой (обед)

на 2022-2023 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	180	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	250	1,8	4,9	10,9	103,7
картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,1	5,29	13,98	145,03
компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный с маслом	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	250	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	250	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 с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
каша пшеничная	180	7,7	9,01	45,07	292,5
ИТОГО	70,00	19,22	16,93	111,11	683,8

ДЕНЬ 5

суп картофельный	250	2,3	2,8	16,8	114
каша пшеничная	180	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	50	8,5	10,8	1,5	110,5
кофейный напиток с молоком	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	250	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
каша пшеничная с маслом	180	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	250	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	180	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	250	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
каша перловая	180	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	250	1,8	4,9	10,9	103,7
макароны с маслом	180	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	250	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	180	7,7	9,01	15,07	292,5
компот из сухофруктов	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