

Согласовано:



Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Кононов Д.Е.

Утверждаю:



И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой (обед)

на 2023-2024 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
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	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
картофель и овощи тушеные в соусе	150	7,7	9,01	45,07	292,5
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	19,16	17,71	116,74	723,1

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
каша пшеничная	150	3,1	5,29	13,98	145,03
ИТОГО	70,00	14,62	13,21	80,02	536,33

ДЕНЬ 5

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
гуляш	50	8,5	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	70,00	21,93	21,06	97,52	651,9

ДЕНЬ 6

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 7

суп картофельный с крупой	200	1,9	2,7	12,1	85,7
птица тушеные	50	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	70,00	18,85	15,99	94,83	596,1

ДЕНЬ 8

суп картофельный с горохом	200	5,4	5,2	16,5	148,2
рыба тушеная с овощами	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	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
соус	30	0,8	0,14	2,5	26
котлеты московские	50	5,4	10,9	5,8	144
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	19,66	23,47	115,42	773,9

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	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	70,00	24,73	23,07	87,29	769,3
В среднем за 10 дней	831,00	25,5	25,3	113,2	806,4