



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

на 2024-2025 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
суп картофельный с горохом	200	5,5	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	80	11,66	11,66	7,15	166
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
<b>ИТОГО</b>		<b>28,82</b>	<b>24,49</b>	<b>119,87</b>	<b>814,4</b>

**ДЕНЬ 2**

суп лапша	200	1,8	4,9	10,9	103,7
картофель и овощи тушенные 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	100	9	6,34	2,1	123
<b>ИТОГО</b>		<b>23,66</b>	<b>20,88</b>	<b>117,79</b>	<b>784,6</b>

**ДЕНЬ 3**

щи из свежей капусты и картоф	200	1,7	4,9	7,9	90
плов из птицы	150	14,3	10,2	29,55	233
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>20,63</b>	<b>15,66</b>	<b>80,17</b>	<b>515,6</b>

**ДЕНЬ 4**

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,8	17,4	118,2
тефтели с соусом	100	8,13	9,2	11,44	157
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
каша гречневая	150	3,1	5,29	13,98	145,03
<b>ИТОГО</b>		<b>18,62</b>	<b>17,85</b>	<b>85,74</b>	<b>614,83</b>

**ДЕНЬ 5**

суп картофельный	200	2,3	2,8	16,8	114
макаронны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
гуляш изптицы	110	17	20,8	3	220,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>30,43</b>	<b>31,06</b>	<b>99,02</b>	<b>761,9</b>

котлеты московские	70	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
каша пшеничная с маслом	150	3,7	10,9	21,5	207,4
<b>ИТОГО</b>		<b>15,96</b>	<b>20,37</b>	<b>97,57</b>	<b>664,8</b>

ДЕНЬ 7

суп картофельный с горохом	200	1,9	2,7	12,1	85,7
рагу из птицы	175	5,82	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
<b>ИТОГО</b>		<b>12,35</b>	<b>9,09</b>	<b>58,33</b>	<b>361,3</b>

ДЕНЬ 8

суп картофельный с макарнами	200	5,4	5,2	16,5	148,2
птица тушеные	80	11,66	11,66	7,15	166
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
<b>ИТОГО</b>		<b>26,95</b>	<b>26,12</b>	<b>103,67</b>	<b>756,3</b>

ДЕНЬ 9

щи из св. капусты и картофелем	200	1,8	4,9	10,9	103,7
пюре картофельное	150	6,5	6,9	36,5	234,8
соус	30	0,8	0,14	2,5	26
котлеты рыбные	80	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
<b>ИТОГО</b>		<b>19,66</b>	<b>23,47</b>	<b>115,42</b>	<b>773,9</b>

ДЕНЬ 10

суп картофельный с крупой	200	2,7	2,8	17,4	118,2
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
котлеты из птицы	80	9,7	10,7	12,1	166
макарроны 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
<b>ИТОГО</b>		<b>25,53</b>	<b>23,21</b>	<b>89,79</b>	<b>795,3</b>
<b>В среднем за 10 дней</b>		<b>25,5</b>	<b>25,3</b>	<b>113,2</b>	<b>806,4</b>