

Согласовано:

Директор МБОУ Ремонтненская гимназия №1

Кононов Д.Е.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.

Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (обед многодетные)

2025 год

Наименование блюда	выход	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (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
ИТОГО	143,29	27,1	19,38	92,84	694,05

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
ИТОГО	143,29	23,72	29,25	82,24	674,64

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
ИТОГО	143,29	33,97	25	118,63	785

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
ИТОГО	143,29	27,77	32,9	76,89	673,8

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
ИТОГО	143,29	10,49	11,03	57,9	376,3

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
ИТОГО	143,29	27,47	19,51	88,42	591,2

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
ИТОГО	143,29	33,2	21,3	85,53	614,3

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 тушенная 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
ИТОГО	143,29	22,07	20,9	112,79	740

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
макарроны 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
ИТОГО	143,29	25,37	25,21	73,16	735,2
В среднем за 10 дней		25,5	25,3	113,2	806,4