

Сотласовано:
Заведующий РОО


Позидаев С.А.

Директор МБОУ Кормовская СШ


Радионова Н.В.

Утверждаю:

И.П.Рвачев С.В.


Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
НА 2021 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
компот из свежих яблок	200/12	0,16	0,16	15,9	66,68
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92
Итого за первый день	95 руб	23,86	24,16	123,46	815,45

ДЕНЬ 2

Салат из кв.капусты (помидоры и огурцы по сезону)	50	0,39	3,08	1,5	36,24
Рассольник ленинградский	200	8,64	2,9	13,8	116,4
рыба тушенная 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
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92
Итого за второй день	95	29,56	13,12	82,5	573,85

ДЕНЬ 3

салат из свежей капусты	50	1,02	2,56	5,38	49,25
суп лапша домашняя	200	10,63	2,28	11,62	109,63
плов из птицы	200	21,83	19,95	37,54	418
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
сок 1/200	1шт	1	0,04	20,2	92

Итого за третий день	95 руб	37,5	22,83	108,03	800,03
-----------------------------	---------------	-------------	--------------	---------------	---------------

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
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92

Итого за четвертый день	95 руб	16,07	20,24	103,02	612,02
--------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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
макрона 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
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92
Итого за пятый день	95 руб	20,8	12,89	120,43	689,08

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
капуста тушенная	150	3,9	3,11	13,94	101,95
винегрет овощной	50	0,63	2,58	3,34	39,58
сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92

Итого за шестой день	95 руб	30,85	22,51	88,75	696,08
-----------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------

ДЕНЬ 7

бурш 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
компот из свежих яблок	200/12	0,16	0,16	15,9	66,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92

Итого за седьмой день	95 руб	35,06	34,17	116,17	918,79
------------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------

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	1	0,04	20,2	92
Итого за восьмой день	95руб	19,89	16,32	93,82	611,59

ДЕНЬ 9

салат из сол.огур(помидры по сезону)	50	0,66	3,1	2,08	40,09
Щи из св.капусты и картофелем	200	1,72	2,56	8,21	63,86
оладьи из печени с морковью	80	11,82	7,96	9,46	157,62
макрона отварные	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
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92

Итого за девятый день	95 руб	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
макрона отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21

салат из моркови с изюмом	50	0,65	4,24	8,83	79,65
макроны отварные	150	5,63	2,84	35,99	192,21
компот из свежих яблок	200/12	0,78	0,06	22,12	93,28
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
сок 1/200	1 шт	1	0,04	20,2	92

Итого за десятый день	95 руб				
-----------------------	--------	--	--	--	--