

Согласовано:  
Директор Кормовской СШ  
Радионон Н.В.



Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Рвачев СВ



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ (ДЕТИ 7-10 ЛЕТ)

завтрак  
НА 2020 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
Завтрак					
макароны с сыром	150	5,4	6,17	21,3	167
компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	28,362	116,91
Хлеб пшеничный	50	5,35	1,22	34,34	173,8
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Итого завтрак руб	55 руб	11,01	15,77	84,102	532,71

ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6
чай с сахаром	200	0	0	14	56
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	50	2,31	0,9	14,9	78,6
Итого за завтрак:		30,23	27,1	61,4	489,2
Итого за 2 день руб	55	107,1	55,79	192,05	1381,63

ДЕНЬ 3

Завтрак

Каша молочная манная с маслом	265	8,281	6,018	38,559	269,33
какао	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Масло сливочное	10	0,08	8,2	0,1	75
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого за завтрак: руб	55,00	11,591	15,868	61,779	551,93

ДЕНЬ 4

Завтрак

куриная грудка отварная	60	19,1	7,4	0,5	145
каша пшеничная	150	5,8	5,7	34	210
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,32	20,7	117
Сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак: руб	55	34,11	19,35	69,27	684,9

ДЕНЬ 5

Завтрак

Колбаса варенная отварная	80	10,5	17,8	1,2	205
Каша гречневая вязкая	150	4,5	5,1	21,9	151
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
чай	200	0	0	14	56
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак:	55,00	19,4	23,2	59,1	538,8

ДЕНЬ 6

Завтрак

Сырники (запеканка) из творога с сгущенкой	142/22	44,852	37,629	32,939	155,2
какао	200	1,33	1,5	12,77	149,1
сыр порциями	15	3,48	4,43	0	54
масло сливочное	10	0,008	8,12	0,1	75
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
Итого за завтрак: руб	55	52,71	51,999	65,249	528,5

ДЕНЬ 7

Завтрак

Сосиска отварная	80	10,6	15,28	36,96	255,68
макаронь отварные	200	7,536	5,959	48,031	276,11
Хлеб пшеничный	50	3,04	0,32	19,44	95,2
Горошек зеленый	60	1,92	0,12	3,96	24
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого за завтрак:	55	24,426	23,179	121,161	800,09

ДЕНЬ 8

Завтрак

Каша рисовая вязкая молочная с маслом и сахаром	265	6,3	7,09	44,8	269
чай с сахаром	200	0	0	14	56
Сыр порциями	15	3,8	4,8	0	54
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
Итого за завтрак: руб	55	12	12,04	69,15	437,5

День 9

Завтрак

Омлет натуральный	150	11,02	22,73	2,29	263,86
икра кабачковая	50	0,3	1	1,8	16,4
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,15	10,35	58,5
кофейный напиток	200	1,33	1,5	12,77	149,1
Итого за завтрак: руб	55	14,55	25,38	27,21	487,86

ДЕНЬ 10

Завтрак

Биточки рыбные	78	14,8	5,4	15,5	165
Чай с сахаром	200	0,09	0,015	15	56,85
Хлеб пшеничный	25	3,04	0,32	19,44	95,2
Картофель отварной	150	3,5	4,5	23,7	253,06
огурец соленый	75	0,6	0	1,3	9,8
Итого за завтрак: руб	55	22,03	10,235	74,94	579,91



Согласовано:

Директор Кормовской СШ

Надежда Рационова Н.В.



Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Рвачев С.В.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ для школьной столовой

### НА 2020 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
суп картофельный с рисом	200	7,075	6,08	17,232	152,18
каша пшеничная	150	6,2	9,3	38,2	268,5
котлеты из говядины	50	7,33	9,2	8,53	210
соус томатный	30	1,3	2,4	4,2	44
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
Чай с сахаром	200	0,09	0,02		56,85
<b>Итого за первый день</b>	<b>70 руб</b>	<b>25,795</b>	<b>27,4</b>	<b>68,162</b>	<b>850,53</b>
<b>ДЕНЬ 2</b>					
борщ с капустой и картофелем	200	2,4	4,19	12,95	98,29
птица тушеная с овощами	150	15,3	12	0,2	171
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58
<b>Итого за второй день</b>	<b>70 рублей</b>	<b>19,3</b>	<b>27,2</b>	<b>0,2</b>	<b>348</b>
<b>ДЕНЬ 3</b>					
суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
рыба припущенная	50	9,3	0,6	0,1	42
каша ячневая с маслм	150	3,1	6,1	20,6	154
соус томатный	50	0,8	3,1	5,3	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
<b>Итого за третий день</b>	<b>70 руб</b>	<b>17,3</b>	<b>10,2</b>	<b>41,2</b>	<b>428</b>
<b>ДЕНЬ 4</b>					
суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
макароны с маслом	150	5,25	6,15	35,24	220,5
щницель из куриной грудки	50	15,65	16,63	8,1	224,54
икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,5	47
чай с сахаром	200	0	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
<b>Итого за четвертый день</b>	<b>70 руб</b>	<b>30,52</b>	<b>29,77</b>	<b>81,1</b>	<b>799,1</b>
<b>ДЕНЬ 5</b>					
Суп рассольник ленинградский	200	2,4	3,8	18,4	108
куриная грудка отварная	60	9,42	5,34	0,4	86,4
каша гречневая с маслом	150	6,34	5,275	28,615	187,05
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58
соус томатный	50	0,8	3,1	5,3	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
<b>Итого за пятый день</b>	<b>70 руб</b>	<b>22,96</b>	<b>32,715</b>	<b>52,715</b>	<b>611,45</b>

ДЕНЬ 6

суп картофельный с горохом	200	5,12	3,89	18,06	128,06
тефтели из кур.грудки с соусом	90	19,4	9,2	3	172
макаронны с маслом	150	5,25	6,15	35,24	220,5
горошек зеленый	40	1,92	0,12	3,96	24
чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за шестой день	70 руб	35,79	19,76	75,46	723,56
----------------------	--------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 7

бурщ картофельный с св. капусты	200	12,1	11,8	27,1	268
рыба тушеная с овощами	100	10,6	5,1	5,6	112
пюре картофельное	100	2,1	4,5	14,6	109
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за седьмой день	70 руб	28,8	36,6	47,3	666
-----------------------	--------	------	------	------	-----

ДЕНЬ 8

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
биточки из говядины	50	7,33	9,2	8,53	210
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
рис отварной	150	3,82	5,85	41,8	224,54
чай с сахаром	200	0	0	15,2	60
соус томатный	50	0,8	3,1	5,3	53
Итого за восьмой день	70 руб	18,45	21,45	80,73	743,54

ДЕНЬ 9

суп картофельный с рисом	200	2,38	1,836	17	94,38
рагу из куриной грудки	150	8,5	4,5	0,4	78
огурец маринованный	50	0,7	3		35
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58

70 руб

Итого за девятый день		9,99	8,62		270,85
-----------------------	--	------	------	--	--------

ДЕНЬ 10

Щи из св. капусты и картофелем	200	2,7	2,9	9,9	77
сосиска отварная	50	6,63	9,55	23,1	159,8
каша пшеничная	150	6,2	9,3	38,2	268,5
икра кабачковая	50	0,7	2,7	4,4	47
чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за десятый день	70 руб	20,33	24,85	90,8	731,3
-----------------------	--------	-------	-------	------	-------