

Согласовано :

Утверждаю:

Директор школы Н.В. Радионова

Индивидуальный предприниматель (ИП) С.В. Рвачев



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся МБОУ Кормовской СШ (2 вариант обеды)**

**НА 2020 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
<b>ДЕНЬ 1</b>					
суп молчный с макаронами	200	2	4,3	10	88
каша пшеничная	100	6,2	9,3	38,2	268,5
тефтели из говядины с соус	90	9,2	18,1	10	240
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>21,29</b>	<b>32,12</b>	<b>58,2</b>	<b>772,35</b>
-----------------------------	---------------	--------------	--------------	-------------	---------------

**ДЕНЬ 2**

п картофельный с макаронам	200	2,4	5,7	13,2	121
пюре картофельное	100	3,15	6,75	21,9	166
минтай припущенный	50	9,7	9,7	0	56
салат из свежей капусты	60	0,8	3,1	5,3	53
Чай с сахаром	200	0,09	0,02		56,85
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

<b>Итого за второй день</b>	<b>70 рублей</b>	<b>17,54</b>	<b>19,97</b>	<b>27,2</b>	<b>450,85</b>
-----------------------------	------------------	--------------	--------------	-------------	---------------

**ДЕНЬ 3**

щи картофельный с св. кап	200	3,4	2,5	9,8	113
вермешель с маслом	150	4,4	4,36		116,25
котлета из кур грудки	50	6,8	10,5	8,9	157
соус томатный	50	0,8	3,1	5,3	53
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58

<b>Итого за третий день</b>	<b>70 руб</b>	<b>16</b>	<b>33,16</b>	<b>14,2</b>	<b>503,25</b>
-----------------------------	---------------	-----------	--------------	-------------	---------------

**ДЕНЬ 4**

суп картофельный с горохом	200	7,4	8,3	23,8	200
пюре картофельное	100	7	6,1	9,7	125
щницель рубленый из гов	50	1,3	4,8	4,7	70
салат из свежей капусты	60	0,8	3,1	5,3	53

чай с сахаром	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за четвертый день	70 руб	20,6	22,7	58,7	627
-------------------------	--------	------	------	------	-----

ДЕНЬ 5

суп картофельный с круп перловая	200	5,25	4,72		129,75
полв из кур. Грудки	150	8,9	4,7	15,2	121
салат из свеклы	50	1,2	2,5	4,6	49
чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за пятый день	70 руб	19,45	12,32	35	478,75
---------------------	--------	-------	-------	----	--------

ДЕНЬ 6

суп картофельный с вермешелью	200	2,7	2,9	9,9	77
каша перловая с маслом	100	8,4	10,8	41	303
котлеты рубленые из гов	50	1,3	4,8	4,7	70
соус томатный	50	0,8	3,1	5,3	53
чай с сахаром	200	0,09	0,02		56,85
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за шестой день	70 руб	17,09	22,02	60,9	678,85
----------------------	--------	-------	-------	------	--------

ДЕНЬ 7

бурщ картофельный с св. капусты	200	12,1	11,8	27,1	268
теф тели из кур. грудки	90	32,4	5,9	0,5	187
каша ячневая с маслм	150	3,1	6,1	20,6	154
салат из свеклы	50	0,9	1,9	5,6	41
Чай с лимоном	200	0,3	0	15,2	60
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за седьмой день	70 руб	52,6	26,1	69	829
-----------------------	--------	------	------	----	-----

ДЕНЬ 8

суп картофельный крупой перловой	200	2,6	5,3	14,3	116
рагу из куриной грудки	150	8,5	4,5	0,4	78
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
кисель	200	0	42	0	162

Итого за восьмой день	70 руб	14,9	52,2	14,7	475
-----------------------	--------	------	------	------	-----

ДЕНЬ 9

щи картофельны с св. капустой	200	3,4	2,5	9,8	113
куры отварные	60	10	4	0,2	73
пюре картофельное	100	4,4	4,36		116,25
огурец маринованный	50	0,7	3		35

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119
Чай с сахаром	200	0,09	0,02		56,85

Итого за девятый день	70 руб	9,99	8,62		270,85
-----------------------	--------	------	------	--	--------

ДЕНЬ 10

суп картофельный с вермешелью	200	2,7	2,9	9,9	77
макароны с маслом	100	4,4	4,36		116,25
биточки рубленные из говядины	50	1,3	4,8	4,7	70
икра кабачковая	30	0,9	4	4,4	59
чай с молоком	200	4,9	5	32,5	190
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за десятый день	70 руб	18	21,46	51,5	631,25
-----------------------	--------	----	-------	------	--------