

Согласовано :

Утверждаю: \_\_\_\_\_

Директор школы \_\_\_\_\_  
Н.В. Радионова

Индивидуальный предприниматель (ИП)  
С.В. Рвачев



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
для обучающихся МБОУ Кормовской СШ (1 вариант обеда)**

**НА 2020 ГОД**

| Наименование блюда                | Выход<br>блюда | Пищевые вещества(г) |      |          | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------------|----------------|---------------------|------|----------|--------------------------------------|
|                                   |                | Белки               | Жиры | Углеводы |                                      |
| ДЕНЬ 1                            |                |                     |      |          |                                      |
| Щи из свежей капусты с картофелем | 200            | 2                   | 4,3  | 10       | 88                                   |
| каша пшеничная                    | 150            | 6,2                 | 9,3  | 38,2     | 268,5                                |
| тефтели из говядины               | 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**

|                         |     |      |      |      |       |
|-------------------------|-----|------|------|------|-------|
| пюре картофельное       | 150 | 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>17,54</b> | <b>19,97</b> | <b>27,2</b> | <b>450,85</b> |
|-----------------------------|--|--------------|--------------|-------------|---------------|

**ДЕНЬ 3**

|                         |     |     |      |     |        |
|-------------------------|-----|-----|------|-----|--------|
| вермешель с маслом      | 150 | 4,4 | 4,36 |     | 116,25 |
| тефтели из птицы        | 90  | 6,8 | 10,5 | 8,9 | 157    |
| салат из свежей капусты | 60  | 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 молочный с гречкой  | 250 | 7,4 | 8,3 | 23,8 | 200 |
| макароны с кур. Грудкой | 110 | 7   | 6,1 | 9,7  | 125 |
| соус томатный           | 50  | 1,3 | 4,8 | 4,7  | 70  |
| чай с лимоном           | 200 | 0,3 | 0   | 15,2 | 60  |
| Хлеб пшеничный          | 50  | 3,8 | 0,4 |      | 119 |

|                                |               |             |             |             |            |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| <b>Итого за четвертый день</b> | <b>70 руб</b> | <b>19,8</b> | <b>19,6</b> | <b>53,4</b> | <b>574</b> |
|--------------------------------|---------------|-------------|-------------|-------------|------------|

| ДЕНЬ 5                           |        |      |      |      |        |
|----------------------------------|--------|------|------|------|--------|
| суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 5,25 | 4,72 |      | 129,75 |
| чай с лимоном                    | 200    | 0,3  | 0    | 15,2 | 60     |
| Хлеб пшеничный                   | 50     | 3,8  | 0,4  |      | 119    |

|                     |        |      |      |      |        |
|---------------------|--------|------|------|------|--------|
| Итого за пятый день | 70 руб | 9,35 | 5,12 | 15,2 | 308,75 |
|---------------------|--------|------|------|------|--------|

ДЕНЬ 6

|                         |     |     |      |      |     |
|-------------------------|-----|-----|------|------|-----|
| суп с макаронами        | 200 | 2,7 | 2,9  | 9,9  | 77  |
| каша гречневая с маслом | 150 | 8,4 | 10,8 | 41   | 303 |
| соус томатный           | 50  | 1,3 | 4,8  | 4,7  | 70  |
| чай с лимоном           | 200 | 0,3 | 0    | 15,2 | 60  |
| Хлеб пшеничный          | 50  | 3,8 | 0,4  |      | 119 |

|                      |  |      |      |      |     |
|----------------------|--|------|------|------|-----|
| Итого за шестой день |  | 16,5 | 18,9 | 70,8 | 629 |
|----------------------|--|------|------|------|-----|

ДЕНЬ 7

|                        |     |      |      |      |       |
|------------------------|-----|------|------|------|-------|
| плов из куриной грудки | 150 | 12,1 | 11,8 | 27,1 | 268   |
| салат из свеклы        | 50  | 0,9  | 1,9  | 5,6  | 41    |
| Чай с сахаром          | 200 | 0,09 | 0,02 |      | 56,85 |
| Хлеб пшеничный         | 50  | 3,8  | 0,4  |      | 119   |

|                       |        |       |       |      |        |
|-----------------------|--------|-------|-------|------|--------|
| Итого за седьмой день | 70 руб | 16,89 | 14,12 | 32,7 | 484,85 |
|-----------------------|--------|-------|-------|------|--------|

ДЕНЬ 8

|                         |     |     |     |      |     |
|-------------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| суп гороховый           | 200 | 2,6 | 5,3 | 14,3 | 116 |
| гуляш из куриной грудки | 100 | 8,5 | 4,5 | 0,4  | 78  |
| каша рисовая с маслом   | 150 | 3,6 | 6   | 36,7 | 219 |
| Хлеб пшеничный          | 50  | 3,8 | 0,4 |      | 119 |
| кисель                  | 200 | 0   | 42  | 0    | 162 |

|                       |        |      |      |      |     |
|-----------------------|--------|------|------|------|-----|
| Итого за восьмой день | 70 руб | 18,5 | 58,2 | 51,4 | 694 |
|-----------------------|--------|------|------|------|-----|

ДЕНЬ 9

|                       |        |      |      |     |        |
|-----------------------|--------|------|------|-----|--------|
| куры отварные         | 60     | 10   | 4    | 0,2 | 73     |
| макаронны с маслом    | 150    | 4,4  | 4,36 |     | 116,25 |
| огурец маринованный   | 50     | 0,7  | 3    |     | 35     |
| Чай с сахаром         | 200    | 0,09 | 0,02 |     | 56,85  |
|                       |        |      |      |     |        |
| Итого за девятый день | 70 руб | 9,99 | 8,62 |     | 270,85 |

ДЕНЬ 10

|                  |     |     |     |      |     |
|------------------|-----|-----|-----|------|-----|
| макарный с сыром | 150 | 5,8 | 8,6 | 23,3 | 198 |
| какао            | 200 | 4,9 | 5   | 32,5 | 190 |
| Хлеб пшеничный   | 50  | 3,8 | 0,4 |      | 119 |

|                       |        |      |    |      |     |
|-----------------------|--------|------|----|------|-----|
| Итого за десятый день | 70 руб | 14,5 | 14 | 55,8 | 507 |
|-----------------------|--------|------|----|------|-----|