



Согласовано:
 Директор Валувская СШ
 Лышкин А.С.



Утверждаю:
 Руководитель (ИП)
 Рвачев С.В.

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для школьной столовой**

НА 2021ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
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
Итого за первый день	70 руб	25,795	27,4	68,162	850,53
ДЕНЬ 2					
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
Итого за второй день	70 рублей	19,3	27,2	0,2	348
ДЕНЬ 3					
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
Итого за третий день	70 руб	17,3	10,2	41,2	428
ДЕНЬ 4					
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
Итого за четвертый день	70 руб	30,52	29,77	81,1	799,1
ДЕНЬ 5					
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
Итого за пятый день	70 руб	22,96	32,715	52,715	611,45

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	150	3,1	6,5	21,6	159
компот из сухофруктов	200	0,2	14,8	0	58
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4		119

Итого за седьмой день	70 руб	29,8	38,6	54,3	716
-----------------------	--------	------	------	------	-----

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
капуста квашенная	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
-----------------------	--------	-------	-------	------	-------