

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой (обед)
НА 2022 -2023ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1					
борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,6	4,13	10,99	88,39
биточки	50	12,98	12,69	12,16	214,88
каша перловая	150	2,9	6,1	20,7	153
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
чай с сахаром	200/12	0,2		15	18
цена	70,00	20,72	23,28	77,32	562,67

ДЕНЬ 2

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
рыба тушеная с овощами	100	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
цена	70,00	22,62	13,08	58,4	442,45

ДЕНЬ 3

суп вермешелевая	200	10,63	2,28	11,62	109,63
рагу из овощей с кашей	150	4	10,7	17	216,3
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

цена	70,00	17,73	13,35	59,28	464,6
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ДЕНЬ 4

суп из овощей	200	1,48	4,21	8,85	79,56
макароны с овощами	150	4,95	1,18	33,12	145,03
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
цена	70,00	9,53	5,76	72,63	363,26

ДЕНЬ 5

борщ из свежей капусты и картофеля	200	1,6	4,13	10,99	88,39
картофель и овощи тушеные в соусе	150	3,26	12,59	22,66	216,97
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
цена	70,00	7,96	17,09	64,31	444,03

ДЕНЬ 6

суп крестьянский с крупой	200	8,76	2,87	8,66	96,06
бефстроганов	50	12,52	13,35	3,94	186,09
каша пшеничная с маслом	150	3,9	3,11	13,94	101,95
чай с сахаром	200/12	0,2		15	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

цена	70,00	28,42	19,69	60,01	490,5
-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------

ДЕНЬ 7

щи с св. капусты и картофелем	200	2	4,3	10	88
макарны с овощами	150	4,95	1,18	33,12	145,03
соус томатный	30	0,8	0,14	2,5	26
кисель	200/12	0,16	0,16	15,9	66,68
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

цена	70,00	10,95	6,14	79,99	414,11
------	-------	-------	------	-------	--------

ДЕНЬ 8

суп картофельный с макаронами	200	2,7	2,9	9,9	77
котлеты рыбные	50	10,43	3,93	12,35	127,02
каша перловая	150	2,9	6,1	20,7	153
чай с сахаром	200/12	0,2		15	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
цена	70,00	19,27	13,29	76,42	463,42

ДЕНЬ 9

суп картофельный с горохом	200	2,7	2,9	9,9	77
макроны(вермешель) с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21
котлеты из птицы	50	12,68	12,19	11,84	208
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4
чай с сахаром	200/12	0,2		15	18

цена	70,00	23,65	16,88	96,33	635,48
------	-------	-------	-------	-------	--------

ДЕНЬ 10

щи с св. капусты и картофелем	200	2	4,3	10	88
макароны с сыром	150	8,1	9,2	31	250
чай с сахаром	200/12	0,2		15	18
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,47	88,4

цена	70,00	13,34	13,86	74,47	444,4
------	-------	-------	-------	-------	-------