

Согласовано:
Директор ЛБОУ
Демидовской сш
М.П. А.Н. Мартынино

Утверждаю :

И П Рвачев С В

для школьной столовой (обед)

на 2025 год

Наименование блюда	выход	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
ДЕНЬ 1				
птица тушеные	80	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
чай с сахаром	200	0,09	32	132,8
ИТОГО		13,36	99,73	583,2

ДЕНЬ 2

суп гороховый с кур груд	200/40	9,01	45,07	292,5
чай с лимоном	200	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		9,64	104,79	557,9

ДЕНЬ 3

картофель и овощи тушеные в соусе	150	6,4	19,7	155,3
котлеты рыбные	80			
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,96	62,42	347,9

ДЕНЬ 4

щи с картоф и кур груки	200/40	4,56	5,72	78,5
компот	200	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		5,12	48,64	273,1

ДЕНЬ 5

каша перловая	150	6,9	36,5	234,8
гуляш	100	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		18,26	80,72	537,9

ДЕНЬ 6

суп карт с кур.грудки	200/40	3,8	5,95	76
чай с лимоном	200	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		4,43	65,67	341,4

ДЕНЬ 7

котлеты московские с соусом	70/30	5,83	3,51	83
чай с сахаром	200	0,02	15	60

каша пшеничная	150			
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,39	46,23	275,6

ДЕНЬ 8

борщ с кур грудки	200/40	5,83	3,51	83
чай с лимоном	200	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,39	46,43	277,6

ДЕНЬ 9

гречка	150	6,9	36,5	234,8
рыба тушенная с овощами	100	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,09	32	132,8
ИТОГО		18,43	102,02	644,2

ДЕНЬ 10

суп кар с мак кур гру	200/40			
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		0,56	42,72	192,6
В среднем за 10 дней	831,00	25,3	113,2	806,4