

Согласовано:
 Директор МБОУ Акимовской СШ
 М.А. Марченко



Утверждаю:



Рвачев С.В.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для школьной столовой (обед многодетные)

с 1 октября 2025 год

Наименование блюда	выход			Энергетическая ценность (ккал)
		Жиры	Углеводы	
ДЕНЬ 1				
щи из св кар и кап	200	5,3	16,5	148,2
птица тушеные	80	11,66	7,15	166
макароны с маслом	150	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
чай	200	0,09	32	132,8
ИТОГО	143,16	24,49	119,87	814,4

ДЕНЬ 2

суп гороховый	200	4,9	10,9	103,7
плов	200	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	143,16	14,54	115,69	661,6

ДЕНЬ 3

суп с макаронами	200	4,9	7,9	90
картофель и овощи тушеные	150	10,2	29,55	233
котлеты рыбные	80			
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	143,16	15,66	80,17	515,6

ДЕНЬ 4

щи с картоф и кап	200	2,8	17,4	118,2
тефтели из птицы	90	9,2	11,44	157
кампот	200	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
каша гречневая	150	5,29	13,98	145,03
ИТОГО	143,16	17,85	85,74	614,83

ДЕНЬ 5

борщ с св. капусты и картофелем	200	2,8	16,8	114
каша перловая с маслом	150	6,9	36,5	234,8
гуляш из птицы	100	20,8	3	220,5
чай с сахаром	200	0,02	15	60

Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	143,16	31,06	99,02	761,9

ДЕНЬ 6

суп картофельный	200	4,9	7,9	90
рагу из птицы	175	3,8	5,95	76
чай с лимоном	200	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	143,16	9,33	73,57	431,4

ДЕНЬ 7

суп картофельный с горохом	200	2,7	12,1	85,7
котлеты московские с сосом	70/30	5,83	3,51	83
каша пшеничная	150			
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	143,16	9,09	58,33	361,3

ДЕНЬ 8

бурщ с кар и кап	200	5,2	16,5	148,2
тефтели из птицы	90	11,66	7,15	166
пюре	150	8,7	37,1	247,5
чай с лимоном	200	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО	143,16	26,12	103,67	756,3

ДЕНЬ 9

щи из св. капусты и картофелем	200	4,9	10,9	103,7
гречка	150	6,9	36,5	234,8
рыба тушеная 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	143,16	23,33	112,92	747,9

ДЕНЬ 10

суп картофельный с мак	200	2,8	17,4	118,2
гуляш	100	0,14	2,5	26
макаронны с маслом	150	9,01	15,07	292,5
чай с сахаром	200	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	40	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		12,51	77,69	629,3
В среднем за 10 дней	143,16	25,3	113,2	806,4