

Согласовано:
 Директор МБОУ
 Денисовской сш
 М.П. А.Н. Маргоменко

Утверждаю:
 И.П. Рвачев С.В.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой (питание обучающихся с ограниченными возможностями)

на 2025год

Наименование блюда	выход	на 2025год Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)
		Белки	Жиры	Углеводы	
1 день завтрак					
суп молочный с макаронами	200	4	3,8	14,3	120
чай с сахаром 200/12	200	0,07	0,02	12	60
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,5	40,85	12,93	441,34
обед					
птица тушеные	80	5,82	5,83	3,51	83
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
чай с сахаром 200/12	200	0,07	0,02	12	60
ИТОГО		16,95	13,29	79,73	510,4
2 день завтрак					
омлет натуральный	115,00	10,7	19,2	2,04	224
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
огурец свежий (по сезону)	30,00	0,93	0,06	1,95	12
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
итого		5,79	12,05	20,95	216,95
обед					
суп гороховый с птицей	200/40	1,8	4,9	10,9	103,7
чай с лимоном	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,96	5,53	70,62	369,1
3 день завтрак					
запеканка творожная с морковью	160,00	19,33	11,03	25,26	282
молоко сгущенное	10,00	0,39	2,25	0,54	24,3
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток	200,00	3,2	3	16	101
итого		5,8	8,3	26,72	204,89
обед					
картофель и овощи тушенные в соусе	150	1,7	4,9	7,9	90
котлеты рыбные	80	9,5	6,4	19,7	155,3
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		15,83	11,86	70,32	437,9
4 день завтрак					
плов из птицы	200	17	10,4	36	305,5
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5

Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак: руб		24,46	13,805	73,43	512,38

обед					
щи с картофелем и птицей	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный с маслом	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		7,39	3,36	60,32	312,8

5 день завтрак

тефтели рыбные	100	7,33	5,17	1,05	117,4
пюре картофельное	150	3,08	2,33	3	110
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с сахаром	200	4,07	4	18	119
Итого за завтрак:		17,64	11,9	41,35	440,4

обед					
каша перловая	150	7,7	9,01	45,07	292,5
гуляш	100	8,5	10,8	1,5	110,5
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		20,83	20,37	89,29	595,6

6 день завтрак

гуляш	100	13,4	15	4	164
каша гречневая	150	9	4,1	1,21	232
огурец свежий (по сезону)	30	0,4	0,005	0,85	5
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		26,02	19,515	37,55	207,27

обед					
суп картофельный с птицей	200/40	1,7	4,9	7,9	90
чай с лимоном	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		6,33	5,46	50,62	282,6

7 день завтрак

сырники с морковью	100	10	11,2	17	208
соус ягодный	15	0,005	0,01	9	35,04
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
чай с лимоном	200/12	0,06	0,01	12,19	50,27
Итого за завтрак:		13,225	11,62	57,49	387,31

обед					
котлеты московские с соусом	70/30	5,82	5,83	3,51	83
каша пшеничная	150				
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		10,45	6,39	46,23	275,6

8 день завтрак

рагу из птицы	175	13	12	15,2	248
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
какао на молоке	200/12	5,71	4,8	20,82	150,86
Итого за завтрак:		21,87	17,2	55,32	492,86

обед					
борщ из капусты и картофеля и птицей	200/40	5,4	5,2	16,5	148,2
чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		10,09	5,76	59,42	342,8

9 день завтрак

ефтели	90	12,27	13	12	215
макароны с маслом	150	6,5	6,9	36,5	234,8
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,3	94
кофейный напиток с молоком	200	3,9	3	17,28	107,88
Итого за завтрак:		25,83	23,3	85,08	651,68

обед

каша гречневая	150	6,5	6,9	36,5	234,8
рыба тушенная с овощами	80	5,4	10,9	5,8	144
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60
ИТОГО		16,53	18,36	85,02	571,4

10 день завтрак

каша молочная "Дружба"	205	7,56	8,14	34,25	241,61
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,48	88,4
сыр	20	6	1		72
чай с сахаром	200			11,98	47,89
Итого за завтрак:		16,6	9,5	64,71	449,9

обед

суп картофельный с макаронами и птицей	200/40	2,7	2,8	17,4	118,2
чай с сахаром	200	0,6	0,09	32	132,8
Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	27,72	132,6
ИТОГО		7,86	3,43	77,12	383,6