



**Примерное десятидневное меню школьной столовой
с одноразовым питанием для обучающихся 5-11 классов
МБОУ «Кипиевская СОШ им.Героя Советского Союза А.Е.Чупрова»**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Энергетич. ценность (ккал)	Цена
		Белки	Жиры	Углеводы		
1 день						
Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	2,09	6,33	10,64	107,83	
Бифштекс рубленый	100/5	31,21	20,57	0,3	312,2	
Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
2 день						
Обед						
Рассольник со сметаной	250/10	5,03	11,30	32,38	149,60	
Плов из говядины	200	24,33	20,69	33,71	418,37	
Чай с лимоном	200/7	0,007	0,01	15,31	61,62	
3 день						
Обед						
Суп картофельный с макаронами	250	2,83	2,86	21,76	124,09	
Капуста тушеная	180	4,72	5,81	24,21	156,89	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Булочка	60	4,37	7,07	36,8	228,20	
4 день						
Обед						

Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	
Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
5 день						
Обед						
Борщ с картофелем и с капустой со сметаной	250/10	1,9	6,66	10,81	111,11	
Макароны отварные	180	6,62	6,345	42,39	253,31	
Печень в соусе	100/40	33,11	41,10	6,67	525,61	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
6 день						
Обед						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	9,76	6,82	19,01	175,10	
Салат из свеклы с растительным маслом	100/10	1,4	10,08	9,22	133,28	
Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
Котлета рыбная	100/30	11,64	7,12	11,9	157,39	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
Кисель	200	1,36	-	29,02	116,19	
7 день						
Обед						
Гуляш	100/50	30,78	34,38	9,58	470,77	
Рис рассыпчатый	180	4,66	6,10	48,33	270,21	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
8 день						
Обед						
Суп рыбный с картофелем	250	13,21	4,11	6,70	116,24	
Пюре картофельное	180	3,83	7,27	27,95	192,55	
Кура отварная	100/30	25,87	25,87	1,37	344,60	

Булочка домашняя	282	4,37	7,07	36,8	228,20	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
9 день						
Обед						
Суп гороховый	250	2,34	3,89	13,61	96,79	
Гречка рассыпчатая	180	10,48	6,52	54	316,56	
Биточки рыбные	100/30	11,64	7,12	11,9	157,39	
Хлеб	50	3,8	0,45	24,85	131	
Какао с молоком	200	3,77	3,93	25,95	153,92	
10 день						
Обед						
Свекольник со сметаной	250/10	1,93	6,34	10,05	104,16	
Колбаса отварная	100	11	23,9	1,6	266	
Макароны отварные	180	6,62	6,345	42,39	253,31	
Компот из сухофруктов	200	0,33	-	22,66	91,98	

