

МКОУ «Варгашинская средняя школа № 1»  
10 дневное меню с 9 января 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «Варгашинская  
средняя школа №1»

М.В.Колбина

	Энергетическая ценность (ккал.)	Выход	Цена
<b>1 день</b>			
Яблоко	54,00	200	24,02
Биточки	144,17	50/50	21,53
Макаронны отварные	163	100	6,34
Компот из лимона	141,20	200	4,62
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
	<b>596,89</b>	<b>640</b>	<b>58,74</b>
<b>2 день</b>			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	105,4	200/10	12,94
Жаркое по домашнему	295,00	150	26,69
Компот из свежих яблок	97,60	200	6,79
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>637,50,4</b>	<b>600</b>	<b>49,77</b>
<b>3 день</b>			
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	92,4	200/10	14,30
Котлета рубленая мясная	144,17	50	21,53
Гречка отварная рассыпчатая	154,57	100	8,06
Кисель фруктовый	111,60	200	6,22
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>642,24</b>	<b>620</b>	<b>53,46</b>
<b>4 день</b>			
Суп с макаронными изделиями с картофелем	87,20	200	8,68
Куры тушеные в сметанном соусе	199,20	80/30	33,84
Рис отварной	140,07	100	8,45
Чай	40,00	200	2,05
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>605,97</b>	<b>670</b>	<b>56,37</b>
<b>5 день</b>			
Борщ с фасолью картофелем и сметаной	75,6	200	12,76
Гуляш	164	50/50	32,68

Картофельное пюре	109,73	150	17,11
Чай	40	200	2,05
Хлеб пшеничный	93,94	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>688,73</b>	<b>720</b>	<b>67,95</b>
<b>6 день</b>			
Котлета рубленая мясная	144,17	50	21,53
Макароны отварные	163	100	6,34
Компот из сухофруктов	132,80	200	5,80
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
	<b>533,49</b>	<b>690</b>	<b>35,90</b>
<b>7 день</b>			
Суп картофельный с крупой	68,60	200	13,63
Плов из филе курицы	204	150	37,50
Чай	40	200	2,05
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>452</b>	<b>610</b>	<b>56,53</b>
<b>8 день</b>			
Суп овощной	132	200	8,47
Рыба	101,20	50	25,85
Картофельное пюре	109,73	150	17,97
Компот из сухофруктов	132,80	200	5,80
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>615,23</b>	<b>690</b>	<b>63,31</b>
<b>9 день</b>			
Суп гороховый	118,60	200	7,71
Рагу овощное с курицей	217	175	42,48
Кисель фруктовый	111,60	200	6,22
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>586,70</b>	<b>635</b>	<b>50,76</b>
<b>10 день</b>			
Борщ с капустой картофелем и сметаной	103,6	200/10	12,69
Тефтели из говядины	106,50	60/30	21,73
Гречка отварная рассыпчатая	154,57	100	8,06
Компот из кураги	184,64	200	10,40
Хлеб пшеничный	93,52	40	2,23
Хлеб ржаной	45,98	20	1,12
	<b>688,81</b>	<b>650</b>	<b>50,21</b>