

**МКОУ «Варгашинская средняя  
школа № 1»  
10 дневное меню на 2023г.-2024г.  
1-4 классы**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МКОУ  
«Варгашинская средняя школа  
№1»

\_\_\_\_\_ М.В.Колбина

15.04.2024г.

	<b>Выход</b>	<b>Калорийность</b>	<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>
<b>1 день</b>					
Борщ с капустой картофелем и сметаной	200\10	104	2	5,4	12,8
Биточек мясной рубленый	90	260	11	20	10
Макароны отварные с томатным соусом	150\30	245	9	4	40
Компот из лимона	200	141	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
<b>2 день</b>	<b>740</b>	<b>890</b>			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	200\10	101	1	4	9
Жаркое по домашнему	230	452,33	24,84	27,74	25,42
Компот из свежих яблок	200	98	0	0	24
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
<b>3 день</b>	<b>700</b>	<b>791,33</b>			
Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200\10	92	1	4	7
Котлета рубленая мясная	90	260	11	20	10
Гречка отварная рассыпчатая с томатным соусом	150\30	232	9	4	40
Кисель фруктовый	200	112	0	0	23
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
<b>4 день</b>	<b>740</b>	<b>836</b>			
Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	87	2	2	13
Куры тушеные в сметанном соусе	90\30	214,3	14	14	4
Рис отварной	150	210	4	5	37
Чай с сахаром	200	40	1	0	9
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
<b>5 день</b>	<b>750</b>	<b>691,3</b>			
Борщ с фасолью картофелем и сметаной	200\10	92,2	1	4	3
Гуляш	75\30	205	17	18	4
Картофельное пюре	150	110	3	2	19
Компот из сухофруктов	200	133	1	0	47
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
	<b>725</b>	<b>680,2</b>			
<b>6 день</b>					
Борщ с капустой картофелем и сметаной	200\10	104	2	5,4	12,8
Котлета рубленая мясная	90	260	11	20	10
Макароны отварные	150	245	9	4	40
Компот из сухофруктов	200	133	1	0	47
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10

<b>7 день</b>	<b>710</b>	<b>881,6</b>			
Суп картофельный с крупой	200	90	2	2	15
Плов из филе курицы	230	360	21	27	37
Компот из свежих яблок	200	98	0	0	24
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
	<b>790</b>	<b>742</b>			
<b>8 день</b>					
Борщ с капустой картофелем и сметаной	200\10	104	2	5,4	12,8
Тефтели из говядины	90\30	159,75	8,39	9,33	10,62
Гречка отварная рассыпчатая	150	231,86	8,90	4,10	39,84
Кисель фруктовый	200	111,60	0,07	0,04	23,04
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
	<b>740</b>	<b>746,31</b>			
<b>9 день</b>					
Суп гороховый	200	118,60	4,39	0,42	13,22
Рагу овощное с курицей	240	297,60	17,23	16,07	20,55
Компот из сухофруктов	200	133	1	0	47
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
	<b>700</b>	<b>689,2</b>			
<b>10 день</b>					
Суп овощной	200	132	4,92	4,48	17,8
Рыба жаренная	90	121,44	22,7	3,66	1,88
Картофельное пюре	150	140,25	3,08	4,7	20,02
Компот из кураги	200	184,64	1,30	0,08	44,68
Хлеб пшеничный	40	94	3	0	19
Хлеб ржаной	20	46	0	2	10
	<b>700</b>	<b>718,33</b>			