

Согласовано:



Зайцев В.И.

Утверждаю:

Руководитель (ИИ) ПЕТР  
Шкурюпатов П.А.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для школьной столовой

Заветное и Заветинский район 5-11 класс

НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,55	36,6	В.Т.Лапшина 2004год№77
Яйцо отварное	40	5,12	4,6	0,28	63	В.Т.Лапшина 2004год№337
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,2	В.Т.Лапшина
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004г №685
Обед						
Рагу овощное с курами	150	18,6	11,09	15,67	117	В.Т.Лапшина 2007год №489
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год№648
Итого за первый день	710	32,29	19,13	109,04	612,85	

## ДЕНЬ 2

Завтрак

Запеканка из творога со сметаной	100/10	9,9	8,6	23,2	214	ВТЛапшина 2004год№312
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год№395
Обед						
Суп гороховый	250	5,49	5,27	2,98	134,75	Могильный 2012год №81
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлебпшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
Итого за второй день	840	19,79	14,27	107,48	687,55	

## ДЕНЬ 3

Завтрак

Суп молочный рисовый	200	2,97	3,57	6,14	71,2	Могильный 2017год№ 121
----------------------	-----	------	------	------	------	---------------------------

Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004год №685
Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	В.Т.Лапшина 2004год №1

Обед

Сосиска отварная	90	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Т.Лапшина 2004год №99
Макаронны отварные с овощами	150	49,58	1,18	33,12	145,03	Здобнов 2005год №47
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за третий день	948	69,99	35,01	109,82	841,76	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ 4

Завтрак

Каша молочная манная	200	3,94	6,63	22,67	165,7	В.Т.Лапшина 2004год №302
Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год №395
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	В.Т.Лапшина 2004год

Обед

Рыба тушенная с овощами	70	12,45	2,71	2,11	88,52	Азбука питания 2002год №374
Картофельное пюре	150	3,24	20,98	22,01	148,79	В.Т.Лапшина 2004год №206
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за четвертый день	900	25,83	34,27	137,84	824,61	
-------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ 5

Завтрак

Омлет с зеленым горошком	100	6,82	8,33	3,33	115,64	Азбука питания 2002год №37
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	Лапшина
Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686

Обед

Плов из птицы	200	23,66	30,67	36,51	518,26	В.Т.Лапшина 2004год №386
Салат из капусты и моркови	60	1,22	4,06	6,49	70,38	Азбука питания 2002год №27
Компот из сухофруктов с витамином "С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
----------------	----	-----	-----	------	-----	-------------

Итого за пятый день	860	36,35	43,52	108,57	977,28	
---------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

**ДЕНЬ 6**

**Завтрак**

Бутерброд с маслом и сыром	30,10,15	2,25	3,54	22,32	130,8	Могильный 2012год №3
----------------------------	----------	------	------	-------	-------	----------------------

Кофейный напиток	200	0	0	20	75,8	Могильный 2012год №395
------------------	-----	---	---	----	------	------------------------

**Обед**

Наггетсы куриные	80	13,3	8,96	10,64	177,33	Кучма 2016год №326
------------------	----	------	------	-------	--------	--------------------

Макаронны отварные с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21	Могильный 2017год №309
-----------------------------	-----	------	------	-------	--------	------------------------

Салат из моркови	50	1,06	5,16	10,92	96,58	Кучма 2016год №59
------------------	----	------	------	-------	-------	-------------------

Чай с сахаром	200	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год №686
---------------	-----	-----	------	------	----	--------------------------

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
----------------	----	-----	-----	------	-----	-------------

Итого за шестой день	530	23,99	17,4	92,05	626,12	
----------------------	-----	-------	------	-------	--------	--

**ДЕНЬ 7**

**Завтрак**

Каша рисовая сладкая	200	3,19	9,07	45	283	Могильный 2012 год №94
----------------------	-----	------	------	----	-----	------------------------

Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	В.Т.Лапшина 2004год
---------	----	------	------	-------	-------	---------------------

Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012 год №399
---------------	-----	-----	---	----	-----	-------------------------

**Обед**

Суп"Крестьянский" с куриным мясом	250/35	5,99	7,54	15,53	148,28	А.И.Здобнов 2005год№201
-----------------------------------	--------	------	------	-------	--------	-------------------------

Компот из сухофруктов с витамином"С"	200	0,44	0,02	27,77	113	В.Т.Лапшина 2004год №639
--------------------------------------	-----	------	------	-------	-----	--------------------------

Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
----------------	----	-----	-----	------	-----	-------------

Итого за седьмой день	965	16,27	20,57	171,89	938,08	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

**ДЕНЬ 8**

**Завтрак**

Макаронны отварные с маслом и сахаром	150	5,85	4,24	40,01	225,14	В.Т.Лапшина 2004год №332
---------------------------------------	-----	------	------	-------	--------	--------------------------

Чай с лимоном	200	0,2	0,04	10,2	41	В.Т.Лапшина 2004год№686
---------------	-----	-----	------	------	----	-------------------------

Бутерброд с маслом	40/10	3,12	7,57	19,57	161,3	В.Т.Лапшина 2004год №1
--------------------	-------	------	------	-------	-------	------------------------

**Обед**

Биточки куриные	100	11,6	14,4	20,4	311,4	Вагнер 2012год
Каша пшеничная вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Могильный 2012год №168
Кисель	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год №648
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за восьмой день	900	29,66	41,05	166,68	1136,04	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	---------	--

ДЕНЬ 9

Завтрак

Суп молочный макаронный	200	5,75	5,21	18,84	145,2	Могильный 2012год №93
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004год №685
Печенье	30	2,25	3,54	22,32	130,8	В.Т.Лапшина

Обед

Сосиска отварная	90	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Т.Лапшина 2004год №99
Винегрет овощной	100	1,04	5,14	9,18	87,6	Могильный 2012год №45
Напиток из лимонов	200	0,15	0,013	24,43	96	Коровка 2008год №282
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за девятый день	873	23,31	36,55	115,56	855,83	
-----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ 10

Завтрак

Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	Могильный 2017 год №3
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,09	8,8	105,35	Могильный 2012год №67
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за десятый день	750	12,31	13,81	99,93	582,2	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	-------	--

Среднее значение за период	839	28,24	27,08	123,68	808,77	
----------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--