

Согласовано:

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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
Макаронные изделия 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
<b>Итого за третий день</b>	<b>945</b>	<b>69,99</b>	<b>35,01</b>	<b>109,82</b>	<b>841,76</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

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 тушеная 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	
-------------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--

Согласовано:

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой 5-11класс**  
**Заветное и Заветинский район**  
**НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 5</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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	6,49	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
<b>Итого за пятый день</b>	<b>860</b>	<b>36,35</b>	<b>43,52</b>	<b>108,57</b>	<b>977,28</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>ДЕНЬ 6</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
Наггетсы куриные	80	13,3	8,96	10,64	177,33	Кучма 2016 год №326
Макароны отварные с маслом	150	5,63	2,84	35,99	192,21	Могильный 2017 год №309
Салат из моркови	50	1,06	5,16	10,92	96,58	Кучма 2016 год №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
<b>Итого за шестой день</b>	<b>785</b>	<b>23,99</b>	<b>17,4</b>	<b>92,05</b>	<b>626,12</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
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
<b>Итого за седьмой день</b>	<b>965</b>	<b>16,27</b>	<b>20,57</b>	<b>171,89</b>	<b>938,08</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой 5-11класс**  
**Заветное и Заветинский район**  
**НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетиче ская	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

**ДЕНЬ 8**

**Завтрак**

Макароны 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	4,08	4,08	25,05	153	Могильный 2012 год №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

<b>Итого за восьмой день</b>	<b>900</b>	<b>29,66</b>	<b>41,05</b>	<b>166,68</b>	<b>1136,04</b>	
------------------------------	------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкурнатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

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	870	23,31	36,55	115,56	855,83	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**для школьной столовой 5-11класс**  
**Заветное и Заветинский район**  
**НА 2022-2023 ГОД**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

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	Азбука питания 2002г №6
Сок фруктовый	200	0,6	0	37	144	Могильный 2012год №399
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

<b>Итого за десятый день</b>	<b>750</b>	<b>12,31</b>	<b>13,81</b>	<b>99,93</b>	<b>582,2</b>	
------------------------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--



Согласовано:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов 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		
<b>ДЕНЬ 1</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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 из сока фруктового	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год№648
<b>Итого за первый день</b>	<b>710</b>	<b>32,29</b>	<b>19,13</b>	<b>109,04</b>	<b>612,85</b>	
<b>ДЕНЬ 2</b>						
<b>Завтрак</b>						
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
<b>Обед</b>						
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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина
<b>Итого за второй день</b>	<b>840</b>	<b>19,79</b>	<b>14,27</b>	<b>107,48</b>	<b>687,55</b>	
<b>ДЕНЬ 3</b>						
<b>Завтрак</b>						
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	945	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 тушеная 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
Макароньы 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	785	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

Макароньы 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
<b>Итого за восьмой день</b>	<b>900</b>	<b>29,66</b>	<b>41,05</b>	<b>166,68</b>	<b>1136,04</b>	

**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
<b>Итого за девятый день</b>	<b>870</b>	<b>23,31</b>	<b>36,55</b>	<b>115,56</b>	<b>855,83</b>	

**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

<b>Итого за десятый день</b>	<b>750</b>	<b>12,31</b>	<b>13,81</b>	<b>99,93</b>	<b>582,2</b>	
<b>Среднее значение за период</b>	<b>839</b>	<b>28,24</b>	<b>27,08</b>	<b>123,68</b>	<b>808,77</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Руководитель (ИП)  
Шкурюпатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Завитное и Завитинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ 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 из сока фруктового	200	1,04	0	31,8	125,2	В.Т.Лапшина 2004год№648
<b>Итого за первый день</b>	<b>710</b>	<b>32,29</b>	<b>19,13</b>	<b>109,04</b>	<b>612,85</b>	

Согласовано:

\_\_\_\_\_

Утверждаю:

Руководитель (ИП)

Шкуропатов П.А.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой 5-11класс  
Заветное и Заветинский район  
НА 2022-2023 ГОД

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		

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	
----------------------	-----	-------	-------	--------	--------	--