

Приложение № 3  
к Контракту  
№ 2 от "01" сентября 2020 года

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Кичкинская СОШ  
Быченко Н.Г.



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель (ИП) Шкуропатов Д.А.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для школьной столовой

на 2020-2021 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 курицей	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		32,29	19,13	109,04	612,85	

**ДЕНЬ 2**

## Завтрак

Крупеник с творогом сметаной	125/15	9,9	8,6	23,2	214	В.Т.Лапшина 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
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,3	119	В.Т.Лапшина

Итого за второй день		19,79	14,27	107,48	687,55	
-------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

## ДЕНЬ 3

## Завтрак

Суп молочный гречневый	200	3,06	10,78	24,6	168,56	Могильный 2012год №94
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	93	10,23	22,23	1,49	247,38	В.Т.Лапшина 2004год №99
Макарон отварные 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		70,08	42,22	128,28	939,12	
-------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

## 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		25,83	34,27	137,84	824,61	
----------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

## ДЕНЬ 5

## Завтрак

Бутерброд с колбасой	30/25	3,7	6,2	6,5	110	В.Т.Лапшина 2004год №6
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		33,02	41,39	111,77	971,64	
------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

## 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

Голубцы ленивые	70	5,75	4,45	4,19	79,63	Могильный 2005год№151
Картофель отварной с маслом	110	4,4	5,2	9,55	77,36	Вагнер 2012год
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 шестой день		16,4	13,63	90,56	523,59	
-------------------------	--	------	-------	-------	--------	--

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		16,27	20,57	171,89	938,08	
--------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

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 гречневая вязкая	150	4,38	6,21	21,39	163,52	Марчук 1996год
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		29,96	32,86	167,67	1146,56	
--------------------------	--	-------	-------	--------	---------	--

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	93	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		23,31	36,55	115,56	855,83	
--------------------------	--	-------	-------	--------	--------	--

ДЕНЬ 10

Завтрак

Бутерброд с колбасой	30/25	3,7	6,2	6,5	110	В.Т.Лапшина 2004год №6
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		10,21	11,71	91,6	535,2	
Среднее значение за период		27,72	26,66	123,17	799,7	