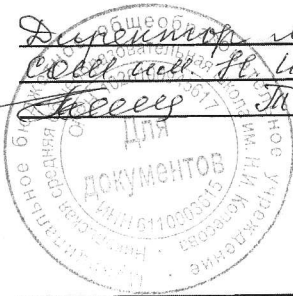


Согласовано:

Директор МБОУ Никольской
Средней школы № 1
И. И. Кошелева
М. С. Тодуева



Утверждаю:

Руководитель (ИП)
Шкуропатов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для школьной столовой
Заветное
НА 2019-2020 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		32,29	19,13	109,04	612,85	

ДЕНЬ 2

Завтрак

Крупеник с творогом со сметаной	125/15	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 align="center">**19,79** align="center">**14,27** align="center">**107,48** align="center">**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
Макароньы 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		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

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