



Согласовано

Виктор Петров
д.б.у. Савькинской СШ №5
Петров

Утверждаю

Руководитель (ИП)

Шкурапов П.А.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации бесплатного горячего питания обучающихся льготных категорий 5-11 классов п.Зимовники и Зимовниковский р-н

НА 2022-2023 ГОД

| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------------------|-------------|---------------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------------------|
| | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | |
| Рагу овощное с курами | 150 | 18,6 | 11,09 | 15,67 | 117 | В.Т.Лапшина 2004год №489 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | Могильный |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15 | 56,85 | В.Т.Лапшина 2004год №685 |
| Итого за первый день | 400 | 22,49 | 11,51 | 54,97 | 292,85 | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | |
| Суп гороховый | 250 | 5,49 | 5,27 | 2,98 | 134,75 | Могильный 2012год №81 |
| Компот из сухофруктов с витамином "С" | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | Лапшина 2004год №639 |
| Вафли | 60 | 2,04 | 18,12 | 38,82 | 323,4 | В.Т.Лапшина |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |
| Итого за второй день | 560 | 11,77 | 23,81 | 93,87 | 690,15 | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 4,39 | 4,36 | 14,99 | 116,25 | Коровка 2004год №44 |
| Бутерброд с маслом | 40/10 | 3,12 | 7,57 | 19,57 | 161,3 | В.Т.Лапшина 2004год №1 |
| Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 20 | 75,8 | В.Т.Лапшина 2004год №395 |
| Итого за третий день | 450 | 7,51 | 11,93 | 54,56 | 382,3 | |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | |
| Щи со свежей капустой и сметаной | 250/5 | 3,75 | 3,29 | 16,84 | 111,94 | Азбука питания 2002 г |
| Компот из сухофруктов с витамином "С" | 200 | 0,44 | 0,02 | 27,77 | 113 | В.Т.Лапшина 2004год №639 |
| Печенье | 30 | 2,25 | 3,54 | 22,32 | 130,8 | В.Т.Лапшина |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |

Р

| | | | | | | |
|-------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|----------------------------|
| Итого за четвертый день | 530 | 10,24 | 7,25 | 91,23 | 474,74 | |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | |
| Яйцо отварное | 1шт/40 | 5,12 | 4,6 | 0,28 | 63 | В.Т.Лапшина 2004год№337 |
| Икра кабачковая | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,55 | 36,6 | В.Т.Лапшина 2004год№77 |
| Кофейный напиток | 200 | 0 | 0 | 20 | 75,8 | Могильный 2012год №395 |
| Вафли | 60 | 2,04 | 18,12 | 38,82 | 323,4 | В.Т.Лапшина |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |

| | | | | | | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--|
| Итого за пятый день | 380 | 11,56 | 25,82 | 85,95 | 617,8 | |
|---------------------|-----|-------|-------|-------|-------|--|

ДЕНЬ 6

| | | | | | | |
|----------------------------------|--------|------|------|------|--------|-----------------------------|
| Суп картофельный с фрикадельками | 250/25 | 5,25 | 4,72 | 3,15 | 129,75 | Могильный 2012год №83 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 20 | 75,8 | В.Т.Лапшина 2004год №685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |

| | | | | | | |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--|
| Итого за шестой день | 525 | 9,14 | 5,14 | 47,45 | 324,55 | |
|----------------------|-----|------|------|-------|--------|--|

ДЕНЬ 7

| | | | | | | |
|-------------------|-----|------|-------|-------|--------|-----------------------------|
| Сосиска отварная | 55 | 5,12 | 11,12 | 0,75 | 123,69 | В.Т.Лапшина 2004год №99 |
| Картофельное пюре | 150 | 3,24 | 20,98 | 22,01 | 148,79 | В.Т.Лапшина 2004год№206 |
| Чай с лимоном | 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 седьмой день | 455 | 12,36 | 32,54 | 57,26 | 432,48 | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|

ДЕНЬ 8

| | | | | | | |
|-----------------------------|--------|------|------|------|--------|---------------------------|
| Суп "Харчо" с куриным мясом | 250/13 | 4,97 | 6,19 | 21,3 | 152,84 | Могильный 2005год №101 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |
| Сок фруктовый | 200 | 0,6 | 0 | 37 | 144 | Могильный 2012год 399 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|------|------|--------|--|
| Итого за восьмой день | 513 | 9,37 | 6,59 | 82,6 | 415,84 | |
|-----------------------|-----|------|------|------|--------|--|

ДЕНЬ 9

| | | | | | | |
|--|-----|------|------|-------|-------|-----------------------------|
| Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,57 | 2,78 | 16,69 | 109 | Могильный 2017 год №112 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | Могильный |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15 | 56,85 | В.Т.Лапшина 2004год №685 |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|------|-----|-------|--------|--|
| Итого за девятый день | 400 | 6,46 | 3,2 | 55,99 | 284,85 | |
|-----------------------|-----|------|-----|-------|--------|--|

ДЕНЬ 10

| | | | | | | |
|------------------------------|-----|-------|-------|-------|--------|----------------------------|
| Сосиска отварная | 55 | 5,12 | 11,12 | 0,75 | 123,69 | В.Т.Лапшина 2004год№99 |
| Макаронны отварные с овощами | 150 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | 145,03 | Здобнов 2005год№47 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,09 | 0,02 | 15 | 56,85 | В.Т.Лапшина 2004год№685 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,8 | 0,4 | 24,3 | 119 | В.Т.Лапшина |

| | | | | | | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|
| Итого за десятый день | 455 | 58,59 | 12,72 | 73,17 | 444,57 | |
|-----------------------|-----|-------|-------|-------|--------|--|