**10-дневное меню**

для организации питания обучающихся 5-11 классов МБОУ Заветинской СОШ №1

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **НА 2021-2022 ГОД** | | | | | | |
| Наименование блюда | Выход блюда | Пищевые вещества(г) | | | Энергерическая 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 пшениччный | 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 |  | 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 |
| Макароны 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 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 |  | 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 |  |