



Согласовано  
 Директор ИБОУ  
 Кировской СОШ №9

Т. В. Ковалева  
 ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Утверждаю:  
 Руководитель ИОП  
 Шкурдюков П.А.



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
<b>Итого за первый день</b>	<b>400</b>	<b>22,49</b>	<b>11,51</b>	<b>54,97</b>	<b>292,85</b>	
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
<b>Итого за второй день</b>	<b>560</b>	<b>11,77</b>	<b>23,81</b>	<b>93,87</b>	<b>690,15</b>	
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
<b>Итого за третий день</b>	<b>450</b>	<b>7,51</b>	<b>11,93</b>	<b>54,56</b>	<b>382,3</b>	
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

Итого за четвертый день	530	10,24	7,25	91,23	474,74	
ДЕНЬ 5						
Яйцо отварное	штг/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	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--