

Согласовано:
 директор ООО
 П.А. Шинин
 от 25.08.2020 г. №2
 Шинин П.А. Шинин П.А. Шинин П.А.

Утверждаю:
 Руководитель ИП



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
 для организации бесплатного горячего питания обучающихся в образовательных организациях
 классов
 НА 2020-2021 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	В.Т.Лапшина 2004год
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 макаронный	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 из свежей капусты со сметаной	250/5	2,02	5,09	8,8	105,35	Могильный 2012год №67
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	535	8,51	9,05	83,19	468,15	

ДЕНЬ 5						
Яйцо отварное	шт/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

Крупеник с творогом и со сметаной	125/15	9,9	8,6	23,2	214	В.Т.Лапшина 2004год №312
Чай с сахаром	200	0,09	0,02	15	56,85	В.Т.Лапшина 2004год №685

Итого за девятый день	340	9,99	8,62	28,2	270,85	
-----------------------	-----	------	------	------	--------	--

ДЕНЬ 10

Сосиска отварная	55	5,12	11,12	0,75	123,69	В.Т.Лапшина 2004год №99
Макаронные 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	
-----------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--

Среднее значение за период	461	16,27	14,85	66,51	433,95	
----------------------------	-----	-------	-------	-------	--------	--