|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| |  | | --- | |  | | **УТВЕРЖДАЮ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Руководитель (ИП)**  **Шкуропатов П.А.** |

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ШКОЛЬНЫХ СТОЛОВЫХ**

**ЗИМОВНИКОВСКОГО РАЙОНА НА 2018 год**

**с 01.11.2018-19 г.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1 день** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный с макаронными изд. | | 250 | 3,4 | | | 2,33 | | | 25,34 | | | | 139,08 |
| 2 | Птица тушеная в сметанном соусе | | 100 | 22,4 | | | 22,87 | | | 2,39 | | | | 294,35 |
| 3 | Рис отварной с овощами | | 150 | 5,18 | | | 7,96 | | | 50,1 | | | | 297,1 |
| 4 | Икра кабачковая | | 50 | 1,0 | | | 4,5 | | | 4,25 | | | | 61,0 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | | 40/20 | 3,04/0,98 | | | 0,32/0,2 | | | 19,44/9,2 | | | | 95,2/44 |
| 6 | Чай с сахаром | | 200 | 0,09 | | | - | | | 15 | | | | 56,85 |
| **2 день** | | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми(горох) | | 250 | 5,92 | | | | 4,88 | | | 19,99 | | | 149,56 |
| 2 | Окорочок жареный | | 100 | 46 | | | | 43,6 | | | 1,23 | | | 486,17 |
| 3 | Каша гречневая | 150 | | 4,38 | | | 6,21 | | | | | 21,39 | | 163,52 |
| 4 | Салат из свежей капусты и моркови | 60 | | 1,23 | | | 4,06 | | | | | 6,49 | | 70,38 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | | 3,04/0,98 | | | 0,32/0,2 | | | | | 19,44/9,2 | | 95,2/44 |
| 6 | Компот из сухофруктов с витам."С" | 200 | | 1,04 | | | - | | | | | 31,8 | | 125,2 |
|  |  | | | | | | | | | | | | | |
|  | **3 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Суп с клецками | 250 | | | 2,82 | | 2,75 | | | | | 18,48 | | 111,93 |
| 2 | Рагу из птицы | 200 | | | 21,97 | | 20,54 | | | | | 24,18 | | 337,97 |
| 3 | Свекла отварная | 50 | | | 0,77 | | 0,05 | | | | | 4,64 | | 21,42 |
| 4 | Сок фруктовый | 200 | | | 1 | | - | | | | | 23.4 | | 212 |
| 5 | Хлеб пшен/ржан. | 40/20 | | | 3,04/0,98 | | 0,32/0,2 | | | | | 19,44/9,2 | | 95,2/44 |
|  |  |  | | |  | |  | | | | |  | |  |
|  | **4 день** | | | | | | | | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Щи вегетарианские со сметаной | | 250/10 | | | 2,63 | | | 5,87 | | | 12,09 | 112,4 | | |
| 2 | Гуляш из говядины | | 125 | | | 16,49 | | | 16,7 | | | 4,73 | 228,9 | | |
| 3 | Макароны отварные с маслом | | 150 | | | 5,85 | | | 4,24 | | | 40,01 | 225,14 | | |
| 4 | Салат из зеленного горошка | | 50 | | | 1,49 | | | 2,60 | | | 3,13 | 41,8 | | |
| 5 | Чай с сахаром | | 200 | | | 0,09 | | | - | | | 15 | 56,85 | | |
| 6 | Хлеб пшен./ржан. | | 40/20 | | | 3,4/0,98 | | | 0,32/0,2 | | | 19,44/92 | 95,2/44 | | |

**5 день**

**Комплексный обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Суп "Крестьянский" | 250 | | 2,93 | | 2,39 | 21,65 | 122,6 |
| 2 | Жаркое по "Домашнему" | 200 | | 18,12 | | 19,4 | 37,9 | 405,38 |
| 3 | Салат из моркови с яблоками | 50 | | 0,53 | | 2,58 | 6,02 | 49,59 |
| 4 | Чай с лимоном | 200 | | 0,2 | | 0,04 | 10,2 | 41 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | | 3,04/0,98 | | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |
|  |  | | | | | | | |
|  | **6 день** | | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | | |
| 1 | Суп полевой | | 250 | | 2,2 | 4,4 | 12,4 | 99 |
| 2 | Тефтели мясные | | 80 | | 14,29 | 15,16 | 11,2 | 238,8 |
| 3 | Картофельное пюре | | 150 | | 2,88 | 4,73 | 19,61 | 136,3 |
| 4 | Сок фруктовый | | 200 | | 1 | - | 23,4 | 212 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан | | 40/20 | | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |
|  | **7 день** | | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | | |
| 1 | Суп с бобовыми(фасоль) | | 250 | | 5,52 | 4,96 | 19,15 | 145,16 |
| 2 | Котлета "Школьная" | | 100 | | 20,1 | 22,12 | 9,66 | 318,88 |
| 3 | Рис отварной с маслом | | 150 | | 2,94 | 4,17 | 20,87 | 135 |
| 4 | Винегрет овощной | | 60 | | 0,93 | 4,1 | 6,97 | 68,35 |
| 5 | Кофейный напиток | | 200 | |  | - | 20 | 75,8 |
| 6 | Хлеб пшен./ржан. | | 40/20 | | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | 95,2/44 |
|  | **8 день** | | | | | | | |

**Комплексный обед**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Борщ со свеклой и сметаной | 250/10 | 2,33 | 8,25 | 13,58 | 137,5 | |
| 2 | Грудка куриная | 100 | 18,2 | 22,39 | 0,7 | 276,99 | |
| 3 | Каша гречневая | 150 | 4,38 | 6,21 | 21,39 | 163,52 | |
| 4 | Салат из соленого огурца с луком | 60 | 1,28 | 5,8 | 2,12 | 104,8 | |
| 5 | Чай с лимоном | 200 | 0,2 | 0,04 | 10,2 | 41 | |
| 6 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9.2 | 95,2/44 | |
|  | **9 день** | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | |
| 1 | Суп с рыбными консервами | 250 | 6,21 | 7,28 | 21,08 | | 177,04 |
| 2 | Плов из птицы | 150 | 22,41 | 28,21 | 27,54 | | 455,64 |
| 3 | Салат из свеклы с огурцами | 50 | 0,82 | 3,05 | 4,63 | | 48,86 |
| 4 | Компот из сухофруктов с витам."С" | 200 | 1,04 | - | 31,8 | | 125,2 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | | 95,2/44 |
|  | **10 день** | | | | | | |
|  | **Комплексный обед** | | | | | | |
| 1 | Суп картофельный пшеничный | 250 | 2,67 | 2,8 | 17,14 | | 104,5 |
| 2 | Сосиски отварные | 90 | 10,23 | 22,23 | 1,49 | | 247,38 |
| 3 | Макароны отварные с овощами | 150 | 49,58 | 1,18 | 33,12 | | 145,03 |
| 4 | Винегрет | 60 | 0,93 | 4,1 | 6,97 | | 68,35 |
| 5 | Хлеб пшен./ржан. | 40/20 | 3,04/0,98 | 0,32/0,2 | 19,44/9,2 | | 95,2/44 |
| 6 | Кофейный напиток | 200 |  |  | 20 | | 75,8 |