

Утверждаю

зам. директора по УВР филиала

Н.А. Горячевский

01.09.2023



Примерное десятидневное меню

(обучающиеся бюджет)

Меню на 1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Макароны отварные	200	5,80	0,93	30,86	153,0
2. Котлета мясная	50	14,9	18,2	2,3	230,2
3. Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
4. Чай с сахаром	200	0,00	0,22	6,20	21,0
5.Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 2 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Рис рассыпчатый	200	2,4	0,2	24,9	113,0
2.Биточки куриные	50	18,3	4,9	1,7	124,4
3. Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
4. Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	28,03
5.Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

--	--	--	--	--	--

Меню на 3 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Пюре картофельное	200	2,2	4,2	13,8	104,2
2. Котлета рыбная	50	15,5	3,0	4,0	104,2
3. Масло сливочное	20	0,28	99,48	0,00	876,0
4. Чай с лимоном	200	0,00	0,22	6,7	28,03
5.Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 4 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Борщ со сметаной	250/10	3,0	5,0	8,0	90,0
2. Каша пшениная вязкая	200/10	3,0	0,07	17,0	90,0
3. Кисель	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4.Хлеб Дарницкий	30	3,3	0,55	23,7	59,92
5.Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0

Меню на 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Каша гречневая рассыпчатая	200	3,2	0,8	17,1	100,9
2. Гуляш	36/40	13,1	29,4	3,9	333,0
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4.Хлеб Дарницкий	30	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 6 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	0,2	24,9	113,0
2. Бифштекс	50	13,1	29,4	3,9	333,0
3.Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
4.Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 7 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1.Пюре картофельное	200	2,2	4,2	13,8	104,2
2. Голубцы ленивые	60	6,3	7,4	6,3	119,7
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1. Суп гороховый	250	3,6	3,0	4,9	61,3
2.Оладьи с повидлом	200/20	7,91	8,09	31,23	221,57
3.Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	28,03
4. Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1. Суп макаронный	250	4,1	4,0	6,5	78,5
2. Запеканка картофельная с мясом	200/20	7,3	5,7	14,9	140,6
3. Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Дарницкий	50	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 10 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ОБЕД					
1. Макароны отварные	200	5,8	0,93	30,86	153,0
2. Зразы мясные	60	16,4	4,3	7,4	134,0
3. Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
4. Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
5. Хлеб Дарницкий	50	0,33	0,55	23,7	59,92