

Утверждаю

зам. директора по УВР филиала

Н.А. Горячевский

01.09.2023

Примерное десятидневное меню

(обучающиеся группы дети -сироты)

Меню на 1 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ЗАВТРАК					
1.Каша рисовая вязкая	200	2,5	16,0	3,1	97,0
2.Йогурт	1 шт (120 г)	3,0	4,0	11,0	88,0
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,22	6,20	59,92
4.Хлеб Пшеничный	30	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Винегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1
2. Суп гороховый с мясом	250	3,6	3,0	4,9	61,3
3.Макароны отварные	200	5,80	0,93	30,86	153,0
4. Котлета мясная	70	14,9	18,2	2,3	230,2
5. Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
6. Чай с лимоном	200	0,00	0,22	6,20	21,0
7. 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
ЗАВТРАК					
1.Сырники со сметаной	100/10	14,5	0,7	11,8	110,8
2.Бутерброд с сыром	50/20	11,8	22,6	24,8	352,7
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,22	6,20	59,92
4.Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Салат « Зимний»	100	4,6	12,7	5,3	153,7
2. Щи из св. капусты	250	2,72	1,56	1,58	31,15
3.Рис рассыпчатый	200	2,4	0,2	24,9	113,0
4. Биточки куриные	70	18,3	4,9	1,7	124,4
5. Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
6. Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
7. 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
ЗАВТРАК					
1.Каша пшенная вязкая	200/10	2,3	1,8	13,1	78,2
2.Груша	1шт	0,4	0,3	10,3	47,0
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,22	6,20	59,92
4.Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Салат из св. капусты	100	1,29	2,61	10,91	78,0
2. Суп куриный	250	1,68	1,02	3,88	31,0
3.Картофельное пюре	200	2,2	4,2	13,8	104,2
4. Котлета рыбная	70	15,5	3,0	4,0	104,2
5. Масло сливочное	20	0,28	99,48	0,00	876,0
6. Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
7. 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
ЗАВТРАК					
1.Блины со сгущенным молоком	100/20	8,1	12,4	41,7	104,2
2.Яицо отварное	40	12,58	10,61	1,12	155,0
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,22	6,20	59,92
4. Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Салат из моркови	100	0,8	7,5	4,7	88,2
2. Борщ со сметаной	250/10	2,2	4,2	13,8	104,0
3.Каша пшенная вязкая	200/10	15,5	3,0	4,0	104,2
4. Кисель	200	0,28	99,48	0,00	876,0
5. Йогурт	1шт(120гр)	3,0	4,0	11,0	88,0
6. Хлеб Пшеничный	50	8.1	1,0	48,8	242,0
7. Хлеб Дарницкий	30	3,3	0,55	23,7	59,92

Меню на 5 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ЗАВТРАК					
1. Омлет	100/10	10,57	11,66	0,64	154,0
2. Бутерброт с сыром	50/20	15,8	18,8	24,0	330,8
3. Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46,0
4. Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1. Салат из свеклы	100	1,8	0,3	6,3	33,0
2. Суп рыбный	250	4,3	0,5	3,1	33,5
3. Каша гречневая рассыпчатая	200	3,2	0,8	17,1	100,9
4. Гуляш	50/50	13,1	29,4	3,9	333,0
5. Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8
6. 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
ЗАВТРАК					
1. Суп молочный с макаронами	200	2,8	2,7	7,7	64,6
2. Бутерброт с сыром	50/20	15,8	18,8	24,0	330,8
3. Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Пшеничный	50	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1. Салат «Мясной»	100	11,8	20,7	5,4	254,0
2. Щи из св. капусты со сметаной	250/10	3,97	6,5	7,1	100,3
3. Каша рисовая рассыпчатая	200	2,4	0,2	24,9	113,0
4. Бифштекс	70	13,1	29,4	3,9	333,0
5. Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
6. Хлеб Дарницкий	30	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
ЗАВТРАК					
1. Творог со сметаной	100	10,6	9,0	3,3	137,0
2. Апельсин	1 шт	0,9	0,2	8,1	43,0
3. Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Пшеничный	30	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1. Яйцо с зеленым горошком	100	8,2	12,7	2,8	160,6
2. Суп рыбный из консервы	250	1,9	1,5	3,4	34,6
3. Пюре картофельное	200	2,2	4,2	13,8	104,2
4. Голубцы ленивые	80	6,3	7,4	6,3	119,7
5. Компот из свежих фруктов	200	0,1	0,1	15,3	59,1
6. 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
ЗАВТРАК					
1. Каша ячневая с маслом	200	2,3	1,9	15,0	86,1
2. Яблоко	1 шт	0,4	0,4	9,8	47,0
3. Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Пшеничный	30	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1. Сок	1л	0,5	0,1	10,1	46,0
2. Суп гороховый	250	3,6	3,0	4,9	61,3
3. Оладьи с повидлом	200/20	7,91	8,09	31,23	221,57
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 9 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность (ккал), г
ЗАВТРАК					
1.Каша рисовая вязкая	200	2,5	3,0	16,0	97,0
2.Бутерброд с сыром	20/30	15,8	18,8	24,0	330,8
3.Какао с молоком	200	2,9	2,9	17,2	102,8
4. Хлеб Пшеничный	30	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Салат из св. капусты	100	1,29	2,61	10,91	78,0
2. Суп макаронный	250	4,1	4,0	6,5	78,5
3.Запеканка картофельная с мясом	200/20	7,3	5,7	14,9	140,6
4.Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
5. 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
ЗАВТРАК					
1.Биточки пшениные с повидлом	100/20	4,3	7,1	20,0	145,1
2.Йогурт	1 шт (120г)	3,0	4,0	11,0	88,0
3.Чай с сахаром	200	0,0	0,0	13,0	53,0
4. Хлеб Пшеничный	30	8,1	1,0	48,8	242,0
ОБЕД					
1.Рулет	1шт	7,4	22,75	24,81	325,0
2. Суп куриный	250	1,68	1,02	3,88	31,0
3.Макароны отварные	200	5,8	0,93	30,86	153,0
4. Зразы мясные	60	16,4	4,3	7,4	134,0
5.Соус красный (основной)	50	9,9	5,0	10,1	123,1
6.Чай с лимоном	200	0,4	0,66	6,7	21,0
7. Хлеб Дарницкий	50	0,33	0,55	23,7	59,92