

Утверждаю

зам. директора по УВР филиала

Н.А. Горячевский

01.09.2023

Примерное десятидневное меню

(обучающиеся внебюджет)

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 пшенная 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