

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 |