

Н.В.Ткач

"29" августа 2022 г.

Примерное десятидневное меню 2022-2023 учебного года

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Энергети- ческая	Химический состав, г		
			ценность, Ккал	Белки, г	Жиры,	Углево ы, г
	_	1 день		7		(8)
	Завтрак					
1	Рис рассыпчатый	150	100			
2	Котлета мясная		190	23	2	2,2
		100	318	9.0	29.5	4.2
3	Соус красный основной	1 20		9		
	- Ту с красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09
4	Компот		2		1,55	3,09
	ROMIOT	200	126	2,0	0	21
5	V5			_,5	0	31
J	Хлеб	70	103	276	- 0.60	
	итого:			3,76	0,68	19,54
		1	675			

	Завтрак	2 день				
1					T	T
f	Суп с крупой и мясом кур	200/25	200.6			
2		200/23	300.6	14.5	7.9	42.
	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	-
3	Хлеб	70	102			
7	итого:	70	103	3,76	0,68	19,5
	41010:		541,6			
		3 день				u.
	Завтрак				`	
1 F	Картофельное пюре	150	1.10			
2 k	Котлета рыбная		143	3,26	6,1	21,1
3 (Соус белый основной	100	149	17,83	0,93	0,45
· " y	тоу с селын основной	30	31	0,69	1,95	3,09
3 X	С леб	70				, , , ,
4 N	Молоко вин.	70	103	3,76	0,68	19.54
	ИТОГО:	200	138	3.2	3.5	
1	11010.		564		- ,0	
		4 день				
1 70	Завтрак			T . T		
1 K	аша гречневая	150	178	4.94	6.86	29.66

2	Котлета мясная	100	318	9.0	29.5	4.2
3	Соус белый основной	30	31	0,69	1,95	3,09
Ai	H-M a savenav	200	62.4	-	-	15,29
5	Чай с сахаром Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
3	итого:		694			
5 день				<u> </u>		I
	Завтрак			11.5	7.0	40.1
1	Омлет	200	300	14,5	7.9	42,1
3	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
4	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
11 o *100	итого:		541	a a		<u> </u>
		6 день	_			T
2 B	Завтрак	Α		1	0.1	27.5
1	Каша молочная рисовая	150	216	5	9,1	27,5
2	Компот	200	126.	2,0	0	31
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	итого:		445			

, a		7 день		,		
	Завтрак					
1	Макароны	100	136	3.08	5.24	23.41
2	Тефтели	80	200	15.9	11.2	7.7
3	Соус красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09
4	Салат со свеклой	100	86	1.26	9.38	9.22
	Кисель	200	123	0,3	0,2	29,2
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
U	итого;		679		100	

		8 день			T	
	Завтрак					
1	Капуста тушенная с мясом кур	200/25	272	16,52	20,34	13,2
2	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,5
	итого:		513	-	*	
		9 день	N.		ž a	8 8 2
	Завтрак		r ²	2 2 2		
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	178	8.55	6.9	42.0
2	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,5
	итого:		419			
		10 день				
9	Завтрак					
1	Оладьи с повидлом	150/20	458	12	3.0	75.
2	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,5
<u> </u>	итого:		699		8 ×	