



Н.В.Ткач

"29" августа 2022 г.

**Примерное десятидневное меню
2022-2023 учебного года**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г	Энергетическая ценность, Ккал	Химический состав, г		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г
1 день						
<u>Завтрак</u>						
1	Рис рассыпчатый	150	190	23	2	2,2
2	Котлета мясная	100	318	9,0	29,5	4,2
3	Соус красный основной	30	31	0,69	1,95	3,09
4	Компот	200	126	2,0	0	31
5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		675			
2 день						
<u>Завтрак</u>						
1	Суп с крупой и мясом кур	200/25	300,6	14,5	7,9	42,1
2	Молоко вин.	200	138	3,2	3,5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		541,6			
3 день						
<u>Завтрак</u>						
1	Картофельное пюре	150	143	3,26	6,1	21,1
2	Котлета рыбная	100	149	17,83	0,93	0,45
3	Соус белый основной	30	31	0,69	1,95	3,09
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
4	Молоко вин.	200	138	3,2	3,5	
	ИТОГО:		564			
4 день						
<u>Завтрак</u>						
1	Каша 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
4	Чай с сахаром	200	62.4	-	-	15,29
5	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		694			

5 день

	<u>Завтрак</u>					
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
	ИТОГО:		541			

6 день

	<u>Завтрак</u>					
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			

7 день

	<u>Завтрак</u>					
1	Макаронны	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
5	Кисель	200	123	0,3	0,2	29,2
6	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО;		679			

8 день

	<u>Завтрак</u>					
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	19,54
	ИТОГО:		513			

9 день

	<u>Завтрак</u>					
1	Каша гречневая рассыпчатая	150	178	8.55	6.9	42.6
2	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		419			

10 день

	<u>Завтрак</u>					
1	Оладьи с повидлом	150/20	458	12	3.0	75.6
2	Молоко вин.	200	138	3.2	3.5	
3	Хлеб	70	103	3,76	0,68	19,54
	ИТОГО:		699			