



«УТВЕРЖАЮ»
Директор частного общеобразовательного
учреждения «Владикавказский гуманитарный
лицей»

Рамболова Р.А.
20 октября 20 20 г.

**Примерное
10-дневное меню
для частного
общеобразовательного
учреждения
«Владикавказский
гуманитарный лицей»**

*Владикавказ
2020 – 2021 учебный год*

ДЕНЬ 1.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	3,1	3,3	8,4	74
2	Котлеты говяжьи паровые с картофельным пюре	50/125	7,7	12,1	4,6	158
3	Винегрет овощной	50	1,0	5,0	4,2	65
4	Компот из свежих плодов	200	1,0	---	28,4	94
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	21,8	22,8	104,0	671
ПОЛДНИК						
1	Пироги с сыром и картофелем	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
		Итого:	13,0	18,6	39,9	370
		Всего:	34,8	41,4	143,9	1041

ДЕНЬ 2.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Соус из курицы	250	4,0	5,6	13,5	116
2	Котлета с картофельным пюре	50/125	19,8	20,6	24,7	268
3	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,9	656
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	---	30,2	116
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	34,6	32,3	133,7	1436
ПОЛДНИК						
1	Каша рисовая молочная	150	3,9	10,8	36,1	252
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
3	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	13,0	13,2	109,5	589
		Всего:	47,6	45,5	243,2	2025

ДЕНЬ 3.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Борщ вегетарианский со сметаной	250/17	8,9	5,7	28,4	193
2	Тефтели с макаронами отварными	60/50 100	9,0 3,6	13,9 3,2	10,5 25,6	187 139
3	Салат овощной (капуста, морковь, огурец)	50	1,0	5,3	4,8	115
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	---	30,2	116
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	32,0	30,5	157,9	1030
ПОЛДНИК						
1	Омлет натуральный	52/5	5,5	9,3	1,0	109
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
3	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	14,6	11,7	74,4	446
		Всего:	46,6	42,2	232,3	1476

ДЕНЬ 4.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Суп фасолевый вегетарианский	200	6,2	4,3	18,1	135
2	Гуляш из курицы, гарнир – гречневая каша	50	7,7	12,1	4,6	158
3	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,9	656
4	Сок яблочный	200	1,0	---	28,4	94
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	25,2	22,5	116,4	1323
ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с творогом	75	9,5	6,9	34,2	227
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
		Итого:	9,6	6,9	39,2	284
		Всего:	34,8	29,4	155,6	1607

ДЕНЬ 5.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Суп вегетарианский с вермишелью и со сметаной	200	3,1	3,3	8,4	74
2	Рыба жаренная с картофельным пюре	75/5 100	16,5 2,1	15,7 3,4	5,4 17,5	224 106
3	Салат овощной (капуста, морковь, огурец)	50	1,0	5,3	4,8	115
4	Компот из яблок	200	1,0	---	28,4	94
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	32,7	30,1	122,9	893
ПОЛДНИК						
1	Булочка с повидлом	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
		Итого:	13,0	18,6	39,9	370
		Всего:	45,7	48,7	162,8	1263

ДЕНЬ 6.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Соус мясной с картофелем	200	3,1	3,3	8,4	74
2	Яйцо отварное, салат из свежих овощей	50	7,7	12,1	4,6	158
3	Компот из сухофруктов	200	0,5	---	30,2	116
4	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	20,3	17,8	101,6	628
ПОЛДНИК						
1	Каша рисовая с молоком	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
3	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	22,0	21,0	98,3	650
		Всего:	42,3	38,8	199,9	1278

ДЕНЬ 7.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Суп картофельный с горохом	250	10,1	5,6	22,3	168
2	Тефтели с макаронами отварными	60/50 100	9,0 3,6	13,9 3,2	10,5 25,6	187 139
3	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,9	656
4	Кисель	180	0,2	---	26,5	101
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	33,2	28,8	150,2	1531
ПОЛДНИК						
1	Ватрушка с творогом	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
3	Фрукты свежие	100	0,4	---	11,3	46
		Итого:	13,4	18,6	51,2	416
		Всего:	47,6	47,4	201,4	1947

ДЕНЬ 8.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Суп свекольник со сметаной	200	3,1	3,3	8,4	74
2	Плов из говядины	200	21,2	18,8	---	246
3	Винегрет овощной	50	1,0	5,0	4,2	65
4	Компот из сухофруктов	200	0,5	---	30,2	116
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	34,8	29,5	101,2	781
ПОЛДНИК						
1	Булочка с повидлом	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
		Итого:	13,0	18,6	39,9	370
		Всего:	47,8	48,1	141,1	1151

ДЕНЬ 9.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Рассольник по-ленинградски	250	4,5	5,0	19,9	139
2	Котлета с картофельным пюре	75	12,7	18,2	8,9	244
		100	2,1	3,4	17,5	40
3	Салат овощной (капуста, морковь, огурец)	50	1,0	5,3	4,8	115
4	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	29,4	34,3	124,5	875
ПОЛДНИК						
1	Сырники со сметаной	75	1,1	4,3	7,2	36
2	Какао с молоком	200	3,0	3,2	22,8	126
3	Хлеб с маслом и сыром	50/10/20,	3,0	3,2	22,8	126
			2,2	0,9	15,4	75
			4,7	6,0	---	74
		Итого:	14,0	17,6	68,2	437
		Всего:	43,4	51,9	192,7	1312

ДЕНЬ 10.

№	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ОБЕД						
1	Суп вегетарианский с вермишелью и со сметаной	200	3,1	3,3	8,4	74
2	Тефтели с макаронами отварными	60/50	9,0	13,9	10,5	187
		100	3,6	3,2	25,6	139
3	Икра свекольная	50	1,3	3,7	6,9	656
4	Кисель	180	0,2	---	26,5	101
5	Хлеб пшеничный	100	9,0	2,4	58,4	280
		Итого:	26,2	26,5	136,3	1437
ПОЛДНИК						
1	Пирог с сыром и картофелем	180	12,9	18,6	24,9	313
2	Чай с лимоном	200	0,1	---	15,0	57
		Итого:	13,0	18,6	39,9	370
		Всего:	39,2	45,1	176,2	1807