



СВЕРЖАЮ

Директор частного общеобразовательного
учреждения «Владикавказский гуманитарный
лицей»

Камболова Р.М.
22 сентября 2022 г.

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

*Владикавказ
2022 – 2023 учебный год*

ДЕНЬ 1.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп вермишелевый со сметаной	250/10	5	4,5	8,1	90,1
2	Тефтели мясные	100/50	9,3	8,56	10,3	155,44
3	Гречка с подливой	150/5	7,6	4,09	28,63	181,73
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
5	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
ПОЛДНИК						
1	Каша молочная с маслом и сахаром (пшеничная, пшеничная, рисовая)	200/5	9,08 6,76 6,04	10,36 10,42 9,96	40,18 25,86 31,32	289,98 224,94 239,34
2	Печенье	50	3,75	5,9	37,2	216,9
3	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		Всего:	81,88	139,54	256,89	1028,82

ДЕНЬ 2.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Лыжжа из курицы	200/100	40,78	42,1	56,58	361,8
2	Овощной салат / квашенная капуста/ отварное яйцо	100 65	2,11 1,28 7,52	6,11 0,1 6,34	20,01 3,0 0,67	98,85 23,0 98
3	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Оладьи с сахарной пудрой	100/70/15	7,28 11,2	12,52 15,4	53,92 0,084	58 171,5
2	Чай	200/15	0,13	0,02	15,2	61,5
3	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		ВСЕГО:	73,98	69,92	198,04	1225,58

ДЕНЬ 3

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с фасолью	250/10	3,02	2,02	16,5	115,1
2	Котлета говяжья с картофельным пюре	100 150/5	15,53 3,21	11,78 4,86	16,07 21,65	231,67 143,18
3	Салат витаминный овощной	60	1,27	3,67	5,3	59,31
4	Компот из сухофруктов	200/7	0,44	0,0	29,59	120,12
5	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Каша молочная	100	7,9	8,12	54,48	322
2	Бутерброд с маслом	200	3,8	2,9	21,8	128,5
3	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		Всего:	44,27	35,15	209,59	1347,48

ДЕНЬ 4.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Соус мясной с картофелем	250	2,3	6,8	15,1	147,57
2	Салат овощной	100 150/5	15,62 7,6	8,09 4,09	2,4 28,63	
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
5	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Булка сдобная	120/5	19,0	22,0	26,0	378,0
2	Какао с молоком	200/15	0,02	0,02	15,0	60,26
		ВСЕГО:	58,33	45,39	172,24	1219,06

ДЕНЬ 5.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Свекольник со сметаной	250	20,65	18,7	21,72	327
2	Гуляш из курицы с отварными макаронами	65	7,52	6,34	0,67	98
4	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	29,59	120,12
5	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189
ПОЛДНИК						
1	Пироги / пирожки с картофелем и сыром	200/10/20	12,38	13,34	30,14	290,66
2	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,0	60,26
		Всего:	51,32	45,91	142,05	1183,89

ДЕНЬ 6.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Борщ со сметаной	250	14,77	12,04	32,95	434
2	Плов мясной	100	7,4	8,3	18,4	174
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,13	0,02	15,2	61,5
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189
ПОЛДНИК						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,6	9,0	20,64	187,04
2	Чай с сахаром Вафли/печенье	200/15 50	0,02 2,5	0,02 14,5	15,2 31	60,26 238
		Всего:	39,62	45,28	169,29	1343,8

ДЕНЬ 7

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп картофельный с горохом	250	8,2	3,5	19,1	127,35
2	Пюре картофельное с маслом Котлета говяжья	200/5 70	4,28 15,53	6,48 11,78	28,86 16,07	190,9 231,67
	Салат витаминный	60	1,27	3,67	5,3	59,31
3	Компот	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Бутерброд с кабачковой икрой Яйцо отварное	200/20	14,4	6,93	26,66	340
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
		ВСЕГО:	52,14	33,8	162,49	1262,03

ДЕНЬ 8

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Лыужа из курицы	200/100	40,78	42,1	56,58	361,8
2	Вареники с картофелем	100 65	2,11 7,52	6,11 6,34	8,83 0,67	98,85 98
3	Чай с лимоном	200	0,44	0	29,59	120,12
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,14	189,8
ПОЛДНИК						
1	Макароны отварные с сыром и маслом	180	12,9	18,6	24,9	332,46
2	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5
3	Печенье/вафли					
		Всего:	72,08	74,57	171,91	1262,5

ДЕНЬ 9.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп рисовый вегетарианский со сметаной	250	2,25	5,5	17,25	120,75
2	Рыба жаренная	100	19,12	8,5	3,75	168
3	Пюре картофельное с маслом	200/5	4,28	6,48	28,86	190,9
4	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	61,5
5	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Каша молочная с маслом	150	6,55	12,05	28,01	229,7
2	Чай с сахаром	200/15	0,02	0,02	15,2	61,5
3	Печенье/вафли	50	3,4	14,5	31,2	242
		Всего:	43,95	48,47	175,37	1262,91

ДЕНЬ 10.

№	Прием пищи, наименование блюда					
ОБЕД		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1	Суп с мясными фрикадельками	250	14,77	12,04	32,95	434
2	Винегрет	100	1,26	10,14	8,32	129,26
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	61,5
4	Хлеб пшеничный	100	8,2	1,4	36,1	189,8
ПОЛДНИК						
1	Макароны отварные с маслом и сыром	200/5/10	12,38	13,34	30,28	290,3
2	Чай витаминный	200	0,02	0,02	15,0	60,26
3	Яблоко	100	0,9	0,2	8,1	37,8
		Всего:	75,45	72,29	228,68	1202,92