

**Перспективное 10-ое меню для учащихся
(Горячие обеды)
сентябрь - декабрь**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Уг-ды	К.кал	цена
1 день						
Борщ со сметаной	200/10					
Макаронные изделия отварные	150	6,9	5,6	39,8	235	12,00
Сосиска отварная с т/с	50/30	10	17	10,2	272	6,50
Огурец соленый	20	3,8	0,4	25	122	18,00
Хлеб	100	7,6	0,8	50,0	244	2,50
Кисель	200					6,00
итого						5,00
						50,00
2 день						
Суп картофельный с бобовыми	200					14,00
Каша пшеничная	150	3,2	6,3	42,3	290	6,50
Котлета по-хлыновски с т/с	60/30	16,8	16,1	21	225	23,50
Хлеб	50	7,6	0,8	50,0	244	3,00
Чай с сахаром	200	0,8	-	28,5	140	3,00
итого						3,00
						50,00
3 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					14,00
Рагу из птицы	200	18,1	12,3	46,5	318	30,00
Хлеб	50	7,6	0,8	50,0	244	3,00
Чай сахаром	200	0,8	-	28,5	140	3,00
итого						3,00
						50,00
4 день						
Суп картофельный с крупой	200					14,00
Макаронные изделия отварные	150	15,6	19,4	12,9	272	6,50
Тефтели с т/с	50/20					21,00
Хлеб	50	3,8	0,4	25,0	122	3,00
Огурец соленый	20	0,3	-	2,1	10,5	2,50
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	3,00
итого						3,00
						50,00
5 день						
Рассольник Ленинградский	200/10					15,00

Гречка отварная со сливочным маслом	150/5					10,00
Колбаса отварная с т/с	50/30					18,00
Хлеб	50	3,8	0,4	25	122	3,00
Компот сухофрукты	200	0,2	0	15	57	4,00
Итого						50,00
6 день						
Суп картофельный с бобовыми	200					14,00
Картофельное пюре	150	6,9	5,6	39,8	235	13,00
Птица тушеная в соусе	70	5,8	15,7	2,9	238	17,00
Хлеб	50	3,8	0,4	25,0	122	3,00
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	3,00
Итого						50,00
7 день						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200					14,00
Рис отварной	150	6,7	12	38	186	10,00
Рыба тушеная с овощами	100	18,4	15,3	10	228	20,00
Хлеб	50	3,8	0,4	25,0	122	3,00
Чай с сахаром	200	0,2	0	15	57	3,00
итого						50,00
8 день						
Суп картофельный с крупой	200					14,00
Каша пшеничная	150	3,2	6,3	42,3	290	6,50
Котлета по -хлыновски	50/30	15,6	19,4	12,9	272	23,50
хлеб	50					3,00
Чай с сахаром	200	3,8	0,4	25,0	122	3,00
Итого						50,00
9 день						
Борщ со сметаной	200/10					12,00
Рагу из птицы	200	3,2	7,6	39,8	235	32,00
хлеб	50	10	17	10,2	272	3,00
Чай с сахаром	200					3,00
итого						50,00
10 день						
Суп картофельный с бобовыми	200					14,00
Гречка отварная со сливочным маслом	150	3,2	6,3	42,3	290	10,00
Котлета куриная с т/с	50/30	5,8	15,7	2,9	238	17,50
Зеленый горошек	20					2,50
хлеб	50	1,2	10,8	86	165	3,00
Чай сахаром	200	0,2	-	15	57	3,00
Итого						50,00