

УВЕРЖДАЮ:
Директор НОУ "Пушкинский лицей
экономики, политики и права"

С.И. Луньянченко/

01 сентября 2021 года

Примерное меню на 10 дней

Понедельник						Понедельник					
1 день						6 день					
		Б	Ж	У	Э		Б	Ж	У	Э	
		г	г	г	ккал		г	г	г	ккал	
Завтрак	Каша «Дружба» (из пшена и	0,200	г	4,10	6,60	17,80	149,00				
	Булочка в ас.	0,100	г	9,40	11,60	56,40	367,00				
	Какао с молоком	0,100	мл	1,45	1,25	12,40	67,00				
	Итого на завтрак:			14,95	19,45	86,60	583,00				
Обед	Салат Витаминный	0,100	г	1,50	4,40	4,60	63,80				
	Суп на ч/б с м/изд	0,200	мл	9,00	6,60	6,20	119,40				
	Жаркое по-домашнему	0,250	г	24,65	16,70	41,18	333,88				
	Компот из плодов сухих	0,200	мл	0,54	0,48	25,26	60,64				
	Хлеб зерновой	0,050	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
	Итого на обед:			39,99	28,88	99,79	691,72				
Полдник	Кисломолочный напиток	0,200	мл	5,60	3,00	18,40	123,00				
	Кондитерское изделие	0,050	г	3,05	25,30	13,00	230,50				
	Итого на полдник:			8,65	28,30	31,40	353,50				
Вторник						Вторник					
2 день						7 день					
Завтрак	Слойка с сыром	0,200	г	24,60	33,00	87,40	752,00				
	Чай с лимоном	0,200	мл	0,12	0,40	21,60	90,00				
	Итого на завтрак:			24,72	33,40	109,00	842,00				
Обед	Салат из отв. свеклы	0,100	г	1,40	10,15	9,22	133,28				
	Щи из б/к капусты на к/б со сметаной	0,200	мл	2,70	5,92	8,22	93,80				
	Тефтели куриные	0,100	г	13,40	8,80	4,80	152,10				
	Соус томатный	0,020	мл	1,64	1,02	2,92	26,64				
	Макаронот с м/с	0,150	г	5,88	5,65	37,68	225,17				
	Компот из плодов свежих	0,200	мл	0,20	0,20	30,60	118,20				
	Хлеб зерновой	0,050	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
Итого на обед:			29,52	32,44	115,99	863,19					
Полдник	Творожок в ас	0,100	г	8,00	0,30	2,60	45,00				
	Фрукты свежие	0,200	г	0,60	0,80	18,60	94,00				
	Итого на полдник:			8,60	1,10	21,20	139,00				
Среда						Среда					
3 день						8 день					
Завтрак	Омлет натуральный	0,150	г	13,43	20,84	3,52	255,35				
	Бетерброды с ветчиной	0,200	г	23,80	28,40	41,20	516,40				
	Чай сладкий	0,200	мл	0,12	0,00	12,04	48,64				
Итого на завтрак:			37,35	49,24	56,76	820,39					
Обед	Салат овощной	0,100	г	0,80	1,80	3,90	34,80				
	Суп овощной на к/б	0,200	мл	3,60	0,80	6,00	45,60				
	Запеканка карт.с мясом	0,200	г	10,60	10,80	25,40	236,80				
	Сметанный соус	0,020	г	0,56	6,46	1,30	65,26				
	Сок фруктовый	0,200	мл	1,00	0,20	20,20	92,00				
	Хлеб зерновой	0,050	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
	Итого на обед:			20,86	20,76	79,35	588,46				
Полдник	Молочный к-ль	0,200	мл	5,80	8,60	25,00	193,20				
	Кондитерское изделие	0,050	г	3,05	25,30	13,00	230,50				
	Итого на полдник:			8,85	33,90	38,00	423,70				
Четверг						Четверг					
4 день						9 день					
Завтрак	Пицца в ас	0,100	г	6,90	2,10	36,70	193,00				
	Чай с лимоном	0,200	мл	0,12	0,40	21,60	90,00				
	Итого на завтрак:			7,02	2,50	58,30	283,00				
Обед	Салат из моркови	0,100	г	5,70	7,60	26,80	191,80				
	Суп рыбный	0,200	мл	8,60	1,00	6,20	67,00				
	Тефтели рыбные	0,100	г	12,60	7,90	48,60	303,50				
	Соус молочный	0,020	г	0,40	1,42	1,04	16,80				
	Рис отварной с м/с	0,150	г	3,30	3,00	34,80	179,10				
	Чай каркаде	0,200	мл	0,45	0,00	0,90	7,50				
	Хлеб зерновой	0,05	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
Итого на обед:			35,35	21,62	140,89	879,70					
Полдник	Сырок творожный	0,100	г	14,50	11,00	35,50	299,00				
	Фрукты свежие	0,200	г	0,60	0,80	18,60	94,00				
	Итого на полдник:			15,10	11,80	54,10	393,00				
Пятница						Пятница					
5 день						10 день					
Завтрак	Сухой завтрак с молоком	0,100	г	3,70	1,60	16,70	96,20				
	Молоко стуженое	0,020	г	1,58	1,74	10,88	64,20				
	Булочка в ас	0,070	г	9,40	11,60	56,40	367,00				
	Чай сладкий	0,200	мл	0,12	0,00	12,04	48,64				
Итого на завтрак:			14,80	14,94	96,02	576,04					
Обед	Салат овощной с р/м	0,100	г	0,80	6,80	3,90	79,00				
	Суп картофельный на к/б	0,200	мл	6,60	5,40	3,60	88,00				
	Сухарики из хл/рж	0,010	г	1,60	0,10	7,00	33,60				
	Сосиска отварная	0,100	г	7,20	15,60	1,10	172,90				
	Каша гречневая рассыпчатая	0,150	г	5,40	3,30	25,65	148,05				
	Компот из ягод с/м	0,200	мл	0,20	0,00	4,80	22,40				
	Хлеб зерновой	0,050	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
Итого на обед:			26,10	31,90	68,60	657,95					
Полдник	Сок фруктовый	0,200	мл	1,00	0,20	20,20	92,00				
	Кондитерское изделие	0,050	г	3,05	25,30	13,00	230,50				
	Итого на полдник:			4,05	25,50	33,20	322,50				
Завтрак	Пудинг творожный	0,200	г	20,20	25,00	31,00	432,00				
	Соус сладкий	0,020	г	0,18	0,06	3,20	14,00				
	Какао с молоком	0,200	г	1,45	1,25	12,40	67,00				
	Булочка в ас.	0,070	г	9,40	11,60	56,40	367,00				
Итого на завтрак:			31,23	37,91	103,00	880,00					
Обед	Салат овощной с р/м	0,100	г	0,80	6,80	3,90	79,00				
	Рассольник на к/б	0,200	мл	3,20	2,00	9,20	67,60				
	Капуста тушеная	0,150	г	4,05	8,85	15,30	153,30				
	Сосиска отварная	0,100	г	7,20	15,60	1,10	172,90				
	Компот из плодов сухих	0,200	мл	0,54	0,48	25,26	60,64				
	Хлеб зерновой	0,05	г	4,30	0,70	22,55	114,00				
	Итого на обед:			20,09	34,43	77,31	647,44				
Полдник	Кондитерское изделие	0,050	г	3,05	25,30	13,00	230,50				
	Сок фруктовый	0,200	мл	1,00	0,20	20,20	92,00				
	Итого на полдник:			4,05	25,50	33,20	322,50				