Примерное
десятидневное меню обедов за родительскую плату
на 2023-2024 г.

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Са	С	Калорийность	№ рецептуры
I день								
Суп гороховый с мясом и зеленью	25/250/3	11,1	13,7	20,9	49,4	6,2	255	138
Овощи порц.	1/50	0,4	-	1,3	12	5	65	
Печень в соусе или оладьи из печени	70/50	11,4	5,1	5,4	9	7	114	387
Гречка отварная	1/150	8,9	2,4	45	48	-	245	255
Компот из св.яблок	1/200	0,16	-	27,6	6	2,8	106	585
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
II день								
Суп вермишелевый на курином бульоне	1/250	3,1	2,5	22	33	8,3	120	148
Куры порцион. отварные	1/75	10,4	4,1	0,3	7,5	0,03	79	444
Рагу овощное	1/150	3,3	10,6	6	48	0,04	75	215
Сок	1/200	1,9	-	13,9	17	7	54	
Хлеб	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
III день								
Суп картофельный с мясными фрикадельками и зеленью	25/250/3	9,4	13,3	18,4	44,4	9,1	222	156
Рыба, тушенная с овощами	75/50	8,5	4,3	4,5	22	0,09	90,4	309
Картофельное пюре	1/150	2,2	0,8	14,3	28	3,6	74	472
Чай	1/200	0,2	-	16	5	Сл.	61	
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
IV день								
Щи из св.капусты с мясом или курами	25/250	7,1	13,3	10,8	52,4	21,6	190	120
Зраза мясная или куриная	1/70	7,3	5,9	6,8	11	0,06	110	418
Рожки отварные	1/150	4,1	0,4	19	8	-	98	273
Чай с лимоном	200/7	0,2	-	16	5	сл.	61	629
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Фрукты	1/120	0,5	0,5	11,8	42	26,4	56,4	
Цена:	**70-00**							
V день								
Суп картофельный с рисом и мясом и зелью	25/250/3	8	11,1	20,4	39,4	5,7	233	137
Овощи порц.	1/50	0,4	-	1,3	12	5	65	
Мясо тушеное или гуляш	50/50	6,5	4,2	0,9	7,5	сл.	64	401
Гречка отварная	1/150	8,9	2,4	45	48	-	245	255

Чай с сахаром	1/200	0,2	-	16	5	сл.	61	629
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
VI день								
Борщ из св.капусты с мясом и зеленью	25/250/3	9,4	13,3	18,4	44,4	9,1	222	156
Плов с курами или мясом	1/200	15,6	10,2	42,1	5	0,6	315	403
Компот из св.яблок	1/200	0,23	-	17	9	6	67	585
Хлеб	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Фрукты	1/120	0,5	0,5	11,8	42	26,4	56,4	
Цена:	**70-00**							
VII день								
Суп картофельный с пшеном и рыбой или рыбными консервами	1/250	2,5	2,5	18,2	31	10,1	100	140
Тефтели мясные или котлеты	60/50	8,2	10,1	10,9	24	1,0	167	422
Рожки отварные	1/150	4,1	0,4	19	8	-	98	273
Компот из сухофруктов	1/200	1,0	-	31	16	сл.	62	585
Хлеб	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
VIII день								
Суп с клецками с мясом и зеленью	25/250/3	7,1	13,3	10,8	52,4	21,6	190	120
Овощи консервирован.	1/50	1,5	0,1	1,6	10	5	20	74
Котлета куриная	1/70	7,3	5,9	6,8	11	0,06	110	455
Картофельное пюре	1/150	2,2	0,8	14,3	28	3,6	74	472
Чай с сахаром	1/200	0,2	-	16	5	сл.	61	629
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
IX день								
Суп картофельный с фасолью и мясом	25/250	7,5	11	22,7	92,4	12,1	225	138
Овощи порц.	1/50	0,4	-	1,3	12	5	65	
Омлет натуральный с наполнителем	1/150	13,9	14,7	4,6	9	7	205	387
Какао или коф.напиток	1/200	3,8	3,9	24,8	12,2	сл.	148	629
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							
X день								
Суп картофельный с зел. горошком и яйцом и мясом и зеленью	25/250/3	9,8	14,3	13,3	27,4	-	173	138
Котлета рыбная или тефтели рыбные	1/100	6,2	3,1	7,3	15	1,6	163	324
Картофельное пюре	1/150	2,2	0,8	14,3	28	3,6	74	472
Сок фруктовый	1/200	1,3	-	13,9	17	7	54	
Хлеб ржаной	1/50	5,8	0,45	64,5	16	-	163	
Цена:	**70-00**							