

Утверждаю

Директор ЧОУ «Православная гимназия
в г. Козельске» Шмырева Т.Ю



**Десятидневное меню на 2022/2023 учебный год.
ЧОУ «Православная гимназия в г.Козельске»**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1 ПОНЕДЕЛЬНИК					
Суп-лапша на курином бульоне	200	2,2	4,6	11,1	96
Плов с курицей	50/100	16,2	8,9	28,4	263
Огурцы свежие	100	1	0	2	14
Чай с сахаром	200/15	0,2	—	15	58
Хлеб ржаной	15	1	0,2	5,3	31
Итого:		20,6	13,7	61,8	462
2 ВТОРНИК					
Рассольник со свиной	200	2,4	3,6	16,1	108
Каша гречневая со свиной подливкой	100	7,3	4,5	14,3	114
Чай с сахаром	200/15	0,2	—	15	58
Хлеб пшеничный	23	1,6	0,7	11,3	57
Итого:		11,5	8,8	56,7	337
3 СРЕДА					
Борщ со св.капустой, картофелем	200	1,6	4,1	10,3	85
Картофель тушеный с луком	100	2,1	6,4	18,5	167
Фрукты свежие	100	1	0	11	44
Компот из сухофруктов	200	—	—	12,1	163
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,6	10	49
Итого:		6,3	1,1	61,9	508
4 ЧЕТВЕРГ					
Суп молочный с рисом	200	2,7	6,2	18,4	150
Сырники из творога со сгущённым молоком	140/15	18,6	17,1	37,8	405
Кофейный напиток со сгущ. Молоком	200	2,4	3,6	27,9	148
Хлеб пшеничный	25	2	0,8	12,3	62
Итого:		24,7	27,7	96,4	765
5 ПЯТНИЦА					
Суп рыбный с макаронными изделиями	200	3,6	3,1	15,8	97
Рис отварной с овощами	150	2,6	12,6	28	233
Помидор	60	0,9	0	3,8	18
Компот из сухофруктов	200	0,5	—	31,5	124
Хлеб сельский	19	1,3	0,2	6,7	39
Итого:		8,9	15,9	85,8	511

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
6 ПОНЕДЕЛЬНИК					
Борщ мясной со св.капустой, картофелем	250/15	4,8	6	10,7	115
Тефтели из говядины в соусе	60/30	9,1	11,3	10,4	180
Каша гречневая вязкая	100	3	—	15	58
Помидор	60	0,9	0	3,8	18
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,8	12,3	62
Хлеб пшеничный	26	2	0,8	12,9	64
Итого:		20	18,9	74,1	497
7 ВТОРНИК					
Рассольник	250	2,4	3,6	16,1	108
Плов с говядиной	50/100	16,2	8,9	28,4	263
Компот из сухофруктов	200	0,5	—	31,5	124
Хлеб пшеничный	25	2	0,8	12,3	62
Итого:		21,1	13,3	88,3	557
8 СРЕДА					
Суп картофельный с горохом	200	4,9	4,5	17,8	132
Макаронные изделия с овощами	150	3,5	4,1	26,5	149
Фрукты свежие	100	1	0	11	44
Чай с сахаром	200/15	0,2	0,8	12,3	62
Хлеб сельский	15	1	0,2	5,3	31
Итого:		10,6	9,6	72,9	418
9 ЧЕТВЕРГ					
Каша молочная «Дружба», с маслом	200/10	6,3	12,2	31,3	266
Омлет с сыром, с маслом	140/10	17,4	34,3	2,5	392
Какао со сгущенным молоком	200	4,7	5	31,8	187
Хлеб сельский	19	1,3	0,2	6,7	39
Итого:		29,7	51,7	72,3	904
10 ПЯТНИЦА					
Суп рыбный картофельный с рисом	200	4,9	4,6	11,1	93
Картофель тушеный с рыбной подливкой	150	2,1	6,4	18,5	167
Огурцы свежие	100	1	0	2	14
Компот из сухофруктов	200	0,5	—	31,5	124
Хлеб сельский	19	1,3	0,2	6,7	39
Итого:		9,8	11,2	69,8	437