

Утверждаю

Директор ГАПОУ СО «КУИС «Стиль»

Е.В. Эльснер



Примерное 10 - дневное меню

на 2020-2021 учебный год

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЫХОД, гр.	ЦЕНА, руб.	КАЛОРИЙНОСТЬ, кКал/ Б/Ж/У
<b>1-й день</b>			
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	17	88/0,8/7,5/5
Салат «Витаминный» (капуста б\к, морковь, яблоко, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	18	101/1/7/8
Котлета «Московская» с отварными макаронами (мясо свинина, хлеб, лук, соль, растительное масло, перец, макароны, масло сливочное)	60/150	60	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Горбуша с овощами, картофельное пюре (филе горбуши, соль, перец, мука, лук, морковь, картофель, молоко, масло сливочное, масло растительное)	50/30/150	75	215/19/11/9
Сосиска в сыре	150	30	275/19/10/8
Пирожок с капустой	75	15	118/12/10/8
Берёзка	100	21	220/15/10/20
<b>2-й день</b>			
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное)	100	17	130/2/10/8
Салат «Острый» (картофель, ветчина, горошек зеленый, масло растительное, чеснок)	100	28	175/6/10/15
Плов (свинина, рис, лук, морковь, масло растительное, соль, перец)	250	80	150/4/7/18
Филе куриное, запеченное с рисом (филе куриное, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	75/150	70	400/25/20/32 116/2/0,5/25
Запеканка творожная (творог, сахар,	100	30	300/12/20/16

соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)			
Пирожок слоеный с яблоком	75	20	170/12/8/8
Булочка с маком глазированная	100	18	210/20/10/4
Косичка с ветчиной и сыром	150	30	220/10/20/12

### 3-й день

Салат из капусты (капуста б/к, морковь, соль, сахар, масло растительное)	100	17	68/2/4/8
Салат «Мясной» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек консервированный)	100	28	209/10/12/15
Котлета паровая с тушеной капустой (свинина, соль, перец, масло растительное, капуста б/к, морковь, лук, томат-паста)	60/150	60	209/9/19/0,08 100/2/6/10
Горбуша в сливках, рис отварной (филе горбуши, мука, сливки, соль, перец, рис, масло сливочное)	50/150	70	129/9/10/2 116/2/0,5/25
Блины (мука, молоко, яйцо, соль, сахар, масло растительное)	100	20	219/10/5/34
Пирожок с картофелем	75	15	210/10/8/8
Булочка с корицей	100	18	220/4/12/22
Пицца домашняя	100	30	260/12/7/15

### 4-й день

Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	17	88/0,8/7,5/5
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	28	200/10/15/15
Жаркое по-домашнему (филе куриное, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, перец)	250	80	248/16/13/15
Гуляш с гречневой кашей (свинина, лук, морковь, томат-паста, мука, соль, перец, гречневая крупа, масло сливочное)	75/50/150	75	326/25/22/8 111/5/1/22
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	100	30	300/12/20/16
Хачапури по-имеретински	100	20	190/18/18/7
Пирожок слоеный с яблоком и творогом	75	20	310/3/12/19
Кекс творожный	100	20	212/9/18/9

### 5-й день

Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное, филе сельди слабосоленая)	100	17	179/9/13/7
Салат «Витаминный» (капуста б\к, морковь, яблоко, соль, сахар, масло растительное, зелень)	100	18	101/1/7/8
Котлета «Московская» с отварными макаронами (мясо свинина, лук, соль, растительное масло, перец, макароны)	60/150	60	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Горбуша с овощами, картофельное пюре (филе горбуши, морковь, лук, соль, перец, масло растительное, картофель, молоко, масло сливочное)	50/30/150	75	215/19/11/9
Сосиска в сыре	150	30	275/19/10/8
Пирожок с капустой	75	15	118/12/10/8
Берёзка	100	21	212/9/18/9

## 6-й день

Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное)	100	17	88/8/10/12
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	28	148/10/10/9
Салат «Мясной» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек консервированный)	100	28	209/10/12/15
Запеканка творожная (творог, сахар, соль, яйцо, манная крупа, масло растительное)	100	35	300/12/20/16
Котлета «Домашняя» с макаронами (свинина, хлеб, соль, перец, макароны, масло сливочное)	75/150	60	227/10/19/3 113/4/0,4/23
Филе куриное с рисом и овощами (филе куриное, морковь, лук, соль, перец, масло растительное, рис, масло сливочное)	75/150/30	75	400/25/20/32
Сметанник	100	20	280/1/12/18
Пирожок слоеный с яблоком и творогом	75	20	310/3/12/19
Коврижка с повидлом	100	21	310/3/16/18

## 7-й день

Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза)	100	28	148/10/10/9
--	-----	----	-------------

консервированная)			
Салат из капусты (капуста б/к, морковь, соль, сахар, масло растительное)	100	17	101/1/7/8
Котлета «Московская» с капустой (свинина, хлеб, соль, перец, капуста, масло растительное,	75/150	60	211/10/19/3
Горбуша с овощами и рисом (филе горбуши, морковь, лук, соль, масло растительное, рис, масло сливочное)	50/30/150	75	215/19/11/9
Кулебяка с капустой	200	28	119/12/9/3
Сметанник	100	20	227/10/19/3
Булочка с маком	100	18	212/10/19/5
Ватрушка с клубникой	100	20	179/9/12/20

## 8-й день

Салат «Мясной» (вареная колбаса, картофель, огурец консервированный, яйцо вареное, горошек консервированный)	100	28	209/10/12/5
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	28	227/10/19/3
Картофель, запеченный с ветчиной и сыром (картофель, ветчина, лук, сыр, масло растительное, соль)	200	45	380/12/15/7
Тефтели с макаронами (свинина, рис, соль, перец, масло растительное, макароны, масло сливочное)	60/50/150	60	227/10/19/3
Пирожок с капустой	75	15	227/10/19/3
Булочка с маком	100	18	220/4/18/18
Коврижка с повидлом	100	21	227/10/19/3

## 9-й день

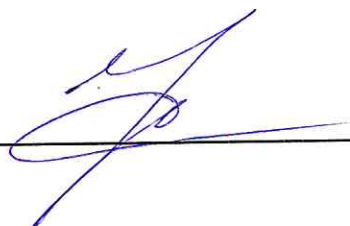
Морковь с сахаром и изюмом (морковь, изюм, сахар, растительное масло)	100	17	88/0,8/7,5/5
Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	28	155/12/10/5
Жаркое по-домашнему (филе куриное, картофель, морковь, лук, масло растительное, соль, перец)	250	80	248/16/13/15
Горбуша жареная с рисом (филе горбуши, мука, соль, масло растительное, рис, масло сливочное)	50/150	70	215/19/11/9
Косичка с ветчиной и сыром	150	30	313/15/18/19
Пицца	150	30	313/8/15/18
Пирожок слоеный с яблоком	75	20	227/10/19/3

## 10-й день

Салат «Крабовый» (крабовые палочки, яйцо, рис отварной, огурец консервированный, кукуруза консервированная)	100	28	155/12/10/5
Винегрет овощной (картофель, свекла, морковь, капуста, огурец консервированный, соль, масло растительное)	100	17	88/8/10/12
Спагетти с ветчиной и сыром (спагетти в/с, соль, ветчина, сыр, масло сливочное)	200	45	227/10/19/3
Котлета «Московская» и рагу овощное (картофель, капуста б/к, морковь, лук, томат-паста,	75/150	60	211/10/19/3
Расстегай с рыбой	75	20	188/18/12/7
Пирожок слоеный с яблоком	75	20	227/10/19/3
Сметанник	100	20	227/10/19/3

Зав. производством

ООО «Кафе-столовая «Пельмешка»



Князева С.Ю.