



**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного образовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики (Лицей для одаренных детей) на 2024 г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>12 февраля 2024 г</b>								
Завтрак 1	гор.блюдо	174	Каша гречневая молочная с маслом	200	61	0,2	0,1	15
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	66	0,1	7,3	0,1
	гастрономия	15	Сыр порционно	30	225	6,2	7,3	33,5
	гор.напиток	128	Кофейный напиток	200	79	6,4	5,8	0,4
	хлеб пшеничный	б/п	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	фрукты свежие.	б/п	фрукты свежие (апельсины)	200	88	1,6	5,1	8,2
Обед	салаты	47	Салат из квашеной капусты	100	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	104	Расольник со сметаной	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюдо	268	тефтели из говядины	100	232	11	24	0,4
	гарнир	302	картофельное пюре	150	161	3,8	5,8	14,16
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	52,88	3,98	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	б/п	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
	Полдник	кисломол. про	б/п	Кефир 2,5%	200	61	0,2	0,1
	блюда из творога	310	Пудинг из творога со сгущ.молоком	150/50	89	0,12	0,6	17
Ужин 1	2 блюдо	232	Рыба запеченная	90	222	25,1	11,8	12,2
	гарнир	302	Картофельное пюре	150	250	4,4	6,5	34,1
	напиток	352	Кисель	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б/п	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
	салаты	46	Салаты (винегрет)	100	88	1,6	5,1	8,2
Ужин 2	муч.изделие	45	Булочки с изюмом	100			12	12,63
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	52,88	3,98	1,45	29,11

Зав. производством

Э.Х. Батуева



**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного образовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики (Лицей для одаренных детей) на 2024 г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>13 февраля 2024 г</b>								
Завтрак 1	гор.блюдо	175	Каша "Дружба" молочная с маслом	200	61	0,2	0,1	15
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	66	0,1	7,3	0,1
	гастрономия	15	Сыр порционнo	30	79	6,4	5,8	0,4
	гор.напиток	289	Какао с молоком	200	75,05	6,14	2,14	41,86
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	конд.изделие	б\н	Кондитерские изделие (тортинка)	45	225	6,2	7,3	33,5
	молоч. продукт	б\н	молоч продукт молоко 2,5%	200	1,2	29,11	61	34,7
Обед	салаты	53	Салат (пестрый)	100	93,9	1,43	6,09	8,36
	1 блюдо	102	Суп гороховый со сметаной	250/10	107	4,9	3,8	11,3
	2 блюдо	290	Плов из курицы	250	250	4,4	6,5	34,1
	напиток	376	Кисель	200	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный	б\н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч. изделие	406	Ватрушки с повидлом	100	135	3,6	3,5	22,4
	фрукты свеж.	б\н	Фрукты свежие (яблоки)	200	106	5,8	5	8
Ужин 1	салаты	45	Салат витаминный	100	42	1,2	0,8	12,2
	2 блюдо	268	Биточки из говядины	100	11	24	0,4	34,1
	гарнир	128	Каша рассыпчатая(рис)	150	11	27,5	7,47	18,4
	гор.напиток	378	Чай с сахаром	200	12,00	0,24	57,96	57,96
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	0,2	0,1	15	8,2
Ужин 2	муч.изделие	406	Ватрушки с творогом	100	135	3,6	3,5	16,1
	кисломол. проду	386	Кефир 2,5%	200	25,1	0,8	4,6	12,3

Зав. производством

Э.Х. Батуева



**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного образовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики (Лицей для одаренных детей) на 2024 г.**

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>14 февраля 2024 г</b>								
Завтрак 1	гастроном.	14	Масло сливочное	20	0,1	0,1	0,1	7,3
	блюдо из яиц	210	Омлет натуральный	52	301	15,1	25,4	2,9
	гор.напиток	376	Чай с молоком	200	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша рисова молочная с маслом	200	25	6,6	6,98	10,42
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	фрукты свежие	б/н	фрукты свежие (бананы)	200	9,8	5,75	4,06	25,76
Обед	блюдо из овощ	53	Икра кабачковая	100	24	1,2	3,8	24
	1 блюдо	344	Суп с фрикадельками со сметаной	250/10	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	232	Котлеты из говядины с соусом	100/50	228	19,6	13,8	10,8
	гарнир	128	каша рассыпчатая(перловка)	150	9,8	5,75	4,06	25,76
	напитки	128	Компот из свежих яблок	200	73,6	0,02	0,01	18,4
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99
Полдник	муч.изделие	223	Пирожки с картошкой.	100	310,66	30,93	22,89	360
	фрукты	б/н	Фрукты свежие (яблоки)	200	106	5,8	5	8
Ужин 1	2 блюдо	265	Макароник	145	251	24,4	14,8	6,2
	салаты	45	Салат из квашеной капусты	100	250	4,4	6,5	34,1
	гор.напиток	440	Какао с молоком	200	15	0,2	0,2	0,1
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Ужин 2	муч.изделие	282	Сочиники	100	1,5	0,9	17,8	16,1
	гор.напиток	376	Чай с молоком	200	15	0,2	0,2	0,1

Зав. производством

*Э.Х. Батуева*  
Э.Х. Батуева



Примерное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного образовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики (Лицей для одаренных детей) на 2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
<b>15 февраля 2024 г</b>								
Завтрак 1	гор.блюдо	174	Каша манная молочная с маслом	200	61	0,1	0	15
	гастрономия	14	Сыр порционно	20	66	6,2	161,72	0,1
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	225	9,48	7,3	33,5
	гор.напиток	379	Какао с молоком	200	90,06	1,8	0,24	57,96
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	86	1,2	0,4	16,2
	блюдо из творога	223	Запеканка из тв.со сгущён.молоч.	150\30	310,66	30,93	22,89	360
Завтрак 2	кондит.изделия	б/н	кондит.изделия(тортинки)	200	3,98	35,6	29,11	61
Обед	блюдо овош.	73	Салат из белокочанной капусты	100	250	11	6,5	34,1
	1 блюдо	82	Борщ со сметаной	250\10	21,9	1,8	27,5	7,47
	2 блюдо	286	Макароник с мясом	145	86	0,4	0,4	16,2
	напиток		Кисель	200	63,80	3,6	0,15	19,4
	хлеб пшеничный	410	Хлеб пшеничный	120	135	5,8	3,5	22,4
Полдник	муч. изделие	45	Булочки с изюмом	100	95	1,2	4	12
	кисломол. продукт	386	Кефир 2.5%	200	42	25,1	0,8	4,6
Ужин 1	салаты	302	Винегрет овощной	100	250	9,48	6,5	34,1
	2 блюдо	б/н	Котлеты куриные	90	90,06	3,98	0,24	57,96
	гарнир	209	Гречка рассыпч.соус	150\50	52,88	0,1	1,45	29,11
	хлеб пшеничный	376	Хлеб пшеничный	100	0,2	1,8	15	29,11
	гор.напиток	440	Чай с молоком	200	86	1,6	0,4	16,2
Ужин 2	муч.изделие	406	Ватрушки с творогом	100	6,22	135	3,6	3,5
	гор.напиток	379	Кофейный напиток	200	61	0,2	0,1	15

Зав. производством

Э.Х. Батуева



Утверждаю  
Руководитель лицея  
ГБОУ «ЛАТ «Солнечный город»  
Минпросвещения КБР  
Т.Б. Джаппуева

Примерное десятидневное меню для организации горячего питания Государственного бюджетного образовательного учреждения Детская академия творчества «Солнечный город» Министерства просвещения и науки Кабардино-Балкарской Республики (Лицей для одаренных детей) на 2024 г.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
16 февраля 2024 г								
Завтрак 1	блюдо из яиц	14	Яйцо вареное	140	310,66	30,93	22,89	360
	гастрономия	14	Масло сливочное	20	222,38	6,98	10,42	25
	гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	15	0,2	0,2	0,1
	гор.блюдо	173	Каша гречневая молочная с маслом	200	61	0,2	0,1	15
	хлеб пшеничный	б/н	Хлеб пшеничный	100	90,06	9,48	0,24	57,96
Завтрак 2	конд. изделие	б/н	Кондитерские изделия (алёнушка)	45	84	1,6	3	12,6
	кисломол. продукт	б/н	кисломолоч. продукт Кефир 2,5%	200	1,2	29,11	61	34,7
Обед	салаты	48	Салат витаминный	100	88	1,6	5,1	8,2
	1 блюдо	103	Суп рассольник со сметаной	250\10	145	5,3	4,7	20,6
	2 блюдо	289	Жаркое по домашнему	125	196	15,05	8,5	13,4
	напиток	360	Какао с молоком	200	72,8	0,4	0,27	17,2
	хлеб пшеничный.	б/н	Хлеб пшеничный	120	96,06	9,86	0,29	58,99

Зав. производством

Э.Х. Багуева