

Утверждаю:  
 Директор МБОУ гимназии № 3  
 А.М. Ананских



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 учащихся из числа детей, участников специальной военной операции (5-11 классов)  
 МБОУ гимназии № 3 г. Грязи

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность
<b><u>Первая неделя</u></b>						
<b><u>Понедельник</u></b>						
1	Суп рыбный	250	12,8	0,6	9,2	105,47
2	Плов с курицей	200	38,7	41,2	33,9	661,8
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
4	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
5	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	39,9
<b><u>Вторник</u></b>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем Мясо отварное	250	1,9	5,6	9,1	94,7
		50	21,65	28,94	0,05	186
2	Макароны отварные с сыром	200	8,6	8	32,4	237,2
3	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	29,9
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
5	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
<b><u>Среда</u></b>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями Курица отварная	250	2,8	2,9	20,2	119
		75	15,83	10,2	0	154,69
2	Каша жидкая (пшено), масло сливочное	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6
3	Кисель	200	0	0	14,7	60
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
5	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
6	Фрукты (банан)	200	2,2	0,8	30,7	140,2
<b><u>Четверг</u></b>						
1	Суп овощной Мясо отварное	250	33,7	8,8	57,88	225,69
		30	12,5	8,4	0	127,0
2	Каша гречневая с мясом	200	12,72	7,7	1,76	229
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	39,9
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
5	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
6	Фрукты (апельсин)	220	1,4	0,3	12,1	64,2
<b><u>Пятница</u></b>						
1	Борщ с капустой и картофелем мясо отварное	250	2,0	5,0	12,5	103,3
		30	12,5	8,4	0	127
2	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
3	Рис отварной	150	8,73	14,61	75	447,71
4	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	39,9
5	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
6	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
7	Фрукты (апельсин)	150	1,4	0,3	12,1	64,2

**Вторая неделя**  
**Понедельник**

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность
1	Суп рисовый с мясом и томатом	250/25	6,48	3,46	15,37	118,54
2	Птица тушеная	80/80	17,65	14,58	4,70	221,0
3	Макароны отварные, масло сливочное	150/5	5,6	4,2	36,0	204,3
4	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,00	9,9	39,9
5	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
6	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111

**Вторник**

1	Рассольник «Ленинградский» мясо отварное	250	0,64	1,28	3,9	89,1
		30	12,5	8,4	0	127
2	Плов с курицей	150	38,7	41,2	33,9	661,8
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	39,9
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
5	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
6	Фрукты (яблоки)	150	0,6	0,6	14,3	68,6

**Среда**

1	Яйцо вареное	1 шт.	6,1	4,6	03	63
2	Суп картофельный с горохом мясо отварное	250	2,9	2,42	3,7	48,32
		30	12,5	8,4	0	127
3	Каша вязкая(геркулес) молочная, масло сливочное	200/5	9,5	9,6	44,1	292,1
4	Кисель	200	0	0	14,7	60
5	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
6	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
7	Фрукты (банан)	200	2,2	0,8	30,7	140,2

**Четверг**

1	Щи из свежей капусты со сметаной курица отварная	250/25	2,31	7,89	9,89	124,35
		35	15,83	10,2	0	154,69
2	Гуляш из отварной говядины	50/50	19,8	19,2	4,5	270,3
3	Пюре гороховое	150	11,63	1,11	12,54	221,2
4	Компот из сухофруктов	200	0,7		20,22	80,56
5	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
6	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111

**Пятница**

1	Суп картофельный с крупой с мясом	250/25	14,21	3,98	13,05	162,81
2	Рагу овощное с мясом	150/50	14,79	19,4	14,44	293
3	Чай с сахаром	200	0,1	0,00	9,9	39,9
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
5	Хлеб	50	3,7	0,55	22,3	111
6	Фрукты (банан)	200	2,2	0,8	30,7	140,2