

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

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
 не льготной категории обучающихся (5-11 классы) 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	Полов с курицей	150	38,7	41,2	33,9	661,8
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Вторник</u></b>						
1	Макароны отварные с сыром	200	8,6	8,0	32,4	237,2
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Среда</u></b>						
1	Каша жидкая (пшено), масло сливочное	200/5	9,3	6,3	39,7	242,6
2	Кисель	200	0	0	14,7	60
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Четверг</u></b>						
1	Каша гречневая с мясом	150	10,1	7,01	1,95	208,4
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Пятница</u></b>						
1	Рыба тушеная в томате с овощами	100	7,88	4,14	3,74	82,78
2	Рис отварной	100	5,82	9,74	50	298,47
3	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Вторая неделя</u></b>						
<b><u>Понедельник</u></b>						
1	Макароны отварные с сыром	200	8,6	8,0	32,4	237,2
2	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,9	39,9
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Вторник</u></b>						
1	Плов с курицей	150	38,7	41,2	33,9	661,8
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5
<b><u>Среда</u></b>						
1	Яйцо вареное	1шт.	6,1	4,6	0,3	63
2	Каша жидкая (геркулес), масло сливочное	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7
3	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0	9,9	39,9
4	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5

**Четверг**

1	Гуляш из отварной говядины	30/30	19,8	19,2	4,5	270,3
	Пюре гороховое	100	11,63	1,11	32,54	0
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5

**Пятница**

1	Рагу овощное с мясом	150/30	14,79	19,4	14,44	293
2	Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40
3	Батон йод.	50	3,75	1,45	25,7	132,5