

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



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
 учащихся из многодетных и опекаемых семей (5-11 классов) МБОУ гимназии № 3 г. Грузи

№ п/п	Наименование блюда	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Калорийность
<u>Первая неделя</u>						
<u>Понедельник</u>						
1	Суп рыбный	250	12,8	0,6	9,2	105,47
2	Макароны отварные с сыром	200	8,6	8	32,4	237,2
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
<u>Вторник</u>						
1	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,9	20,2	119
	курица отварная	25	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	Сок	200	1	0,2	19,6	89,2
<u>Среда</u>						
1	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	5,6	9,1	94,7
	мясо отварное	30	12,5	8,4	0	127
2	Плов с курицей	200	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
<u>Четверг</u>						
1	Суп овощной	250	33,7	8,8	57,88	225,69
	Мясо отварное	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
<u>Пятница</u>						
1	Борщ с капустой и картофелем	250	2,0	5,0	12,5	103,3
	мясо отварное	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

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	Плов с курицей	200	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

Вторник

1	Рассольник «Ленинградский» мясо отварное	250	0,64	1,28	3,9	89,1
		30	12,5	8,4	0	127
2	Макароны отварные с сыром	200	8,6	8,0	32,4	234,2
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

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 жидкая (геркулес), масло сливочное	200/5	8,6	7,2	31,4	216,7
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

Четверг

1	Щи из свежей капусты со сметаной курица отварная	150/25	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	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

Пятница

1	Суп картофельный с крупой с мясом	250/25	14,21	3,98	13,05	162,81
2	Рагу овощное с мясом	150/30	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