

Утверждаю:
Директор ГБОУ ЛНР
"Артемовская гимназия №7"
_____ И.С. Кукало
" _____ " _____ 2024 г.

Перспективное двухнедельное меню
(одноразовое питание учащихся 1-4 классов)
ГБОУ ЛНР "Артемовская гимназия №7"

Понедельник						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Макаронные изделия отварные с маслом	1\100	1,17	2,51	5,09	46,4
2	Мясо отварное	1\50	8,11	7,32	0,85	102,1
3	Соус красный основной	1\50	4,1	3,32	513,4	2421,4
4	Салат из кукурузы консервированной	1\50	1,23	3,07	4,13	47,4
5	Чай с сахаром	1\200\5			12,6	44,14
6	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,031	17,59	77,23
7	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		17,98	16,51	570,06	2816,77
Вторник						
1	Суп молочный с крупой	1\200	4,85	5,04	32,73	195,71
2	Сыр порциями	1\10	2,12	2,607		31,94
3	Яйцо отварное	1\40	1,22	1,08	0,06	14,8
4	Продукт кисломолочный	1\150	2,9	2,5	4	50,1
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		13,59	11,49	53,19	370,65
Среда						
1	Рыба запеченная	1\75	2,3	4,86	7,96	82,6
2	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,031	17,59	77,23
3	Масло сливочное порциями	1\10	0,076	6,815	0,11	62,053
4	Каша рассыпчатая	1\150	0,05	3,54	0,06	52,4
5	Салат из фасоли консервированной и свеклы	1\100	7,55	5,4	13,5	129,45
6	Компот из сухофруктов	1\200	0,42	0,02	26,84	102,5
7	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		13,77	20,93	82,46	584,333
Четверг						
1	Рассольник	1\150	2,14	3,2	10,9	82,9
2	Масло сливочное порциями	1\10	0,076	6,815	0,11	62,053
3	Какао на молоке	1\200	1,98	1,46	10,48	58,2
4	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		6,696	11,74	37,89	281,253
Пятница						
1	Гуляш	1\50	6,33	6,79	1,19	97,23
2	Каша вязкая	1\100	2,05	2,7	13,47	83
3	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
4	Салат из зеленого горошка	1\100	2,64	4,7	4,45	69,54
5	Чай с лимоном	1\200\5	0,2	0,04	8,78	40,1
6	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		14,59	14,8	61,88	440,2

Понедельник						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Плов из риса и мяса	1\210	20,7	9	2,28	618,4
2	Салат из зеленого горошка	1\100	2,64	4,7	4,45	69,54
3	Какао на молоке	1\200	1,98	1,46	10,48	58,2
4	Плоды ягоды свежие	1\50	0,87	0,31	17,59	72,23
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		28,69	15,73	51,2	896,47
Вторник						
1	Суп молочный с макаронными изделиями	1\200	4,7	3,6	14,7	106,56
2	Сыр порциями	1\10	2,12	2,607		31,94
3	Яйцо отварное	1\40	1,22	1,08	0,06	14,8
4	Чай с сахаром	1\200\5			12,6	44,14
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		10,54	7,547	43,76	275,54
Среда						
1	Печень тушеная в соусе	1\80	7,4	5,2	2,3	93,4
2	Каша рассыпчатая	1\150	0,05	3,54	0,06	52,4
3	Салат из кукурузы консервированной	1\100	1,23	3,07	4,13	47,4
4	Сок фруктовый	1\200	1	0	20,23	84,93
5	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
6	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		13,05	12,38	60,71	428,46
Четверг						
1	Каша манная	1\150	2,9	0,28	3,46	128,4
2	Масло сливочное порциями	1\10	0,076	6,815	0,11	62,053
3	Чай с лимоном	1\200\5	0,2	0,04	8,78	40,1
4	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		5,676	7,395	28,75	308,653
Пятница						
1	Рагу из птицы	1\200	12,4	13,6	12,91	218,9
2	Икра кабачковая консервированная	1\50	0,52	6,95	1,87	74,9
3	Компот из смеси сухофруктов	1\200	0,42	0,02	26,84	102,5
4	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		16,71	21,14	75,61	546,63

Повар

Н.В. Кацыло