

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

Перспективное двухнедельное меню
(платное питание 5-11 класс)
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\100	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	0,31	17,59	72,23
7	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		17,98	16,79	570,06	2811,77
Вторник						
1	Каша вязкая	1\100	2,05	2,7	13,47	83
2	Печень тушеная в соусе	1\50	6,8	4,18	1,98	87,45
3	Салат из свеклы и горошка консервированного	1\50	0,79	1,97	2,45	28,45
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		15,04	11,61	38,3	327,1
Среда						
1	Рагу из птицы	1\200	12,4	13,6	12,91	218,9
2	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
3	Компот из сухофруктов	1\200	0,42	0,02	26,84	102,5
4	Икра кабачковая консервированная	1\100	2,21	7,2	8,52	105,61
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		18,4	21,39	82,26	577,34
Четверг						
1	Картофель отварной	1\150	0,5	0,09	2,1	7,24
2	Рыба жареная	1\50	12,15	8,13	1,5	122,43
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		17,13	9,94	30,48	265,97
Пятница						
1	Каша манная	1\150	10,8	4,78	24,7	189,98
2	Чай с лимоном	1\200\5	0,2	0,04	8,78	40,1
	Вафли	1\30	1,2	2,3	7,3	90,1
	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
3	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		15,57	7,69	74,77	470,51

Понедельник						
№ п/п	Наименование	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
1	Каша рассыпчатая	1\150	0,05	3,54	0,06	52,4
2	Гуляш	1\50	6,33	6,79	1,19	97,23
3	Какао на молоке	1\200	1,98	1,46	10,48	58,2
4	Салат из свеклы и горошка консервированного	1\50	0,79	1,97	2,45	28,45
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		12,52	14,33	48,17	386,61
Вторник						
1	Макаронные изделия отварные с маслом	1\100	1,17	2,51	5,09	46,4
2	Оладьи из печени	1\50	7,4	6,8	2,56	142,03
3	Салат из кукурузы консервированной	1\50	1,23	3,7	4,13	45,47
4	Чай с сахаром	1\200			12,6	44,14
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		12,3	13,27	40,78	356,14
Среда						
1	Плов из риса и мяса	1\100	10,34	4,5	1,14	309,29
2	Икра кабачковая консервированная	1\50	0,52	6,95	1,87	74,9
3	Сок фруктовый	1\200	5,8	5	8	102
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		20,03	17,02	45	636,52
Четверг						
1	Каша рассыпчатая	1\150	0,05	3,54	0,06	52,4
2	Рыба тушеная в соусе с овощами	1\50	3,18	2,45	3,43	48,025
3	Чай с лимоном	1\200\5	0,2	0,04	8,78	40,1
4	Печенье	1\30	2,13	1,33	21,01	102,4
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		8,06	7,62	49,68	321,025
Пятница						
1	Рассольник	1\150	10,8	4,78	24,7	189,98
2	Компот из смеси сухофруктов	1\200	0,42	0,02	26,84	102,5
3	Плоды ягоды свежие	1\100	0,87	0,31	17,59	72,23
4	Масло сливочное порциями	1\10	0,076	6,815	0,11	62,053
5	Хлеб	1\30	2,5	0,26	16,4	78,1
	Итого		14,67	12,19	85,64	504,863

Повар

Н.В.Кацыло