

Согласовано:

Главный государственный
санитарный врач
Тельмановского района
Д.К. Натарин

Утверждено:
Директор гимназии
Г.А.Коссе



**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ГПД И ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ
2023- 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Дни	Наименование блюда согласно рецептуре	Выход	Номер рецептуры	Химический состав блюда			Энергетический состав
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	
1 день	ОБЕД						
	Щи зелёные	250/10	67	3,1	6,7	12,7	125
	Макаронные отварные	200	295	7,4	6,6	47,4	280
	Рыба жаренная	100	194	10,7	5,8	5,6	112,6
	Кабачковая икра (консервированная)	100	-	2,0	14,0	14,0	394
	Компот с сухофруктов	200	330	0,6	-	31,5	129
	Хлеб	60	-	4,8	1,3	29,3	142,8
	Апельсин	100	-	0,9	-	8,1	40
	ИТОГО						
2 день	ОБЕД						
	Суп гречневый	250/5	80	2,5	2,6	16,8	102
	Пюре картофельное	200	298	4,4	7,4	31	208
	Сосиска	60	219	5,7	16,8	-	174
	Компот с сухофруктов	200	330	0,6	-	31,5	129
	Кукуруза консервированная	75	110	1,65	2,35	8,4	62
	Хлеб	60	-	4,8	1,3	29,3	142,8
	ИТОГО						
3 день	ОБЕД						
	Борщ красный	250/5	64	2,7	7,7	17,7	152
	Жаркое по- домашнему	175	236	18,2	8,2	19	223
	Капуста квашенная	100	-	0,8	0,1	2,5	14
	Кофейный напиток со стушенкой	200	353	3,3	3,5	22,5	135
	Хлеб	60	-	4,8	1,3	29,3	142,8

среда													
	ИТОГО												
9 день четверг	ОБЕД												
	Борщ красный	250/5	64	2,7	7,7	17,7	152						
	Макаронные отварные	200	295	7,4	6,6	47,4	280						
	Птица жареная	100/10	284	21,8	23,2	0,8	300						
	Кукуруза консервированная	75											
	Сок ягодно - фруктовый	200		1,0	-	21,2	92						
	Хлеб	60	-	4,2	1,06	24,41	119						
	ИТОГО												
10 день пятница	ОБЕД												
	Суп рисовый	250	79	2,1	2,4	18,3	104						
	Пельмени со сливочным маслом	200	115	5,6	15,2	33	296						
	Салат с капустой	100		5,7	16,8	-	174						
	Ряженка	200	358	6,0	12,0	8,2	170						
	Хлеб	50	-	4,2	1,06	24,41	119						
	Печенье	30											
	ИТОГО												
	Всего за 2 (две) недели												

Медсестра

Ст.повар