МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ № 23 Г. ЧЕЛЯБИНСКА ИМ. В.Д. ЛУЦЕНКО»

СОГЛАСОВАНО:
Руководитель
Управления Роспотребнадзора по Челябинской области
_____А.И. Семенов

УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МАОУ «Гимназия № 23 г. Челябинска»
_____Н.С. Запускалова

Примерное двухнедельное меню на 2020-2021 учебный год

Наименование	Выход	белки	жиры	углеводы	калорийность
1 день					
ЗАВТРАК					
Сосиска отварная	80	7,63	14,93	0	165,3
Макароны отварные	150	4,62	7,86	35,12	204,09
Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,5	8,4
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125
ИТОГО		**16,53**	**22,85**	**77,32**	**559,79**
2 день					
Помидор порционный	60	0,65	0,15	2,89	13,2
Биточки говяжьи	80	13,2	15,84	14,16	254,4
Каша гречневая	150	5,85	5,55	43,8	237,0
Соус красный	50	0,32	0,91	2,66	20,05
Напиток из шиповника	200	0,8	0	32,0	124,4
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125
ИТОГО		**24,52**	**22,45**	**121,21**	**774,05**
3 день					
Сыр порционный	15	4,0	4,1	0	54,2
Булочка «Домашняя»	100	8,0	12,0	62,0	400,0
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
Омлет натуральный с маслом	150	15,14	25,23	2,86	298,64
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125
ИТОГО		**31,04**	**48,53**	**105,66**	**1000,84**
4 день					
Гуляш из говядины	50\75	16,3	9,3	5,7	173
Картофельное пюре	150	3,15	5,1	26,25	159,0
Кисель	200	0,2	0	3,4	13,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125
ИТОГО		**23,35**	**14,4**	**61,05**	**470,0**

5 день					
Запеканка творожная с повидлом	150\25	25,8	18,8	36,1	412,0
Чай с лимоном	200\7	0,4	0,2	14,2	56,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125,0
ИТОГО		**29,9**	**19,0**	**76,0**	**593,0**
6 день					
Каша молочная «Дружба»	200\10	7,1	11,2	42,1	298,0
Какао с молоком	200	3,8	3,2	22,8	154,0
Булочка «Выборгская»	100	6,0	4,0	57,0	294,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125,0
ИТОГО		**20,6**	**18,4**	**147,6**	**871,0**
7 день					
Помидор порционный	60	0,65	0,15	2,89	13,2
Тефтели	70\50	14,31	17,03	14,77	271,9
Картофельное пюре	150	3,15	5,1	26,25	159,0
Напиток из смородины	200	2,0	0,6	23,0	86,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125
ИТОГО		**23,81**	**22,88**	**92,61**	**655,1**
8 день					
Суфле рыбное	150	20,54	17,55	14,36	297,0
Чай с лимоном	200\7	0,4	0,2	14,2	56,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125,0
ИТОГО		**24,64**	**17,75**	**54,26**	**478,0**
9 день					
Котлета куриная	80	10,24	5,44	5,28	111,2
Капуста тушеная	150	3,9	4,5	17,1	120,0
Компот из кураги	200	0,5	0	28,3	150,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125,0
ИТОГО		**18,34**	**9,94**	**76,38**	**506,2**
10 день					
Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,5	4,75	19,75	145,0
Сыр порционный	15	4,0	4,1	0	54,2
Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66,0
Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57,0
Батон нарезной	50	3,7	0	25,7	125,0
ИТОГО		**13,4**	**16,05**	**60,55**	**447,2**
ВСЕГО за 10 дней		**226,13**	**212,25**	**872,64**	**6355,18**

Заведующая производством О.Н. Мусаева