

**ЧОУ «Русская гимназия полного дня»
ИНН:7534010008 КПП: 753601001
ОГРН: 1027501151150**



**Утверждаю
Директор гимназии
В.Н. Скажутин
01.09.2021г.**

**Примерное меню питания
обучающихся ЧОУ «Русская гимназия полного дня»
в осенне-весенний период**

**Примерное меню питания
обучающихся ЧОУ «Русская гимназия полного дня»
в осенне-весенний период**

	Выход, г.	Белки, г.	Жиры, г.	Углеводы, г.	Энергет. ценность, Ккал.
Понедельник I день					
Завтрак:					
1. Каша рисовая на молоке со сливочным маслом.	150/20	12,8	13,1	76,3	474
2. Чай с сахаром.	100,0	32,0	32,2	255,0	1438
3. Хлеб пшеничный.	180/5	0,1	0,0	15,0	60,4
4. Конфеты шоколадные.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого:		47,3	45,7	358,9	2036
Обед:					
1. Салат из сырых овощей с растительным маслом.(перец болгарский, помидоры, огурцы, лук репчатый)	100	1,1	6,1	5,7	82,1
2. Рассольник.	200	1,7	4,1	15,4	105,3
3. Плов.	41/30	5,4	7,2	9,6	125
4. Хлеб пшеничный.	150	3,1	5,1	21,8	145,5
5. Сок персиковый.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого:	180	0,3	0,0	28,6	115,6
Полдник:					
1. Булка сдобная с посыпкой.	75	12,9	16,8	93,7	555
2. Чай с сахаром.	200/15	8,8	4,0	28,3	184
3. Апельсины.	100	0,1	0	15,0	60
Итого:		0,9	0	40,9	167
		9,8	4,0	84,2	411
Вторник II день					
Завтрак:					
1. Яйцо.	65/5				
2. Хлеб пшеничный/ сливочное масло, сыр.	10				
3. Какао с молоком.	30				
Итого:	200	3,67	2,60	25,09	138,40
Обед:					
1. Салат (из свежих огурцов, лук репч., масло растительное).	100	0,75	6,02	2,35	66,6
2. Отварные макароны.					
3. Гуляш из говядины.	150/6	5,70	4,70	27,50	175,19
4. Хлеб пшеничный.					
5. Кисель.	40 1,	40	0,30	6,50	70,60
Итого:					
Полдник:					
1. Ватрушка с повидлом.					
2. Чай с сахаром					
Итого:	200/15 60,00	0,07	0,02	15,00	60,00

Среда III день					
Завтрак:					
1. Каша дружба.	55/5	6,9	12,0	57	158,4
2. Хлеб пшеничный.	50	4,1	0,6	21,0	105,8
3. Какао с молоком.	180	3,1	3,2	25,5	143,2
4. Мармелад.					
Итого:					
Обед:					
1. Салат из свежей капусты с зеленым горошком.	100	14,1	15,8	52,2	407,4
2. Рис с соусом.	200	1,1	6,13	5,7	82,1
3. Рыба жареная.	100	20,73	24,41	36,83	450,73
4. Компот из чернослива и шиповника.	180	12,63	7,16	5,85	139,29
5. Хлеб пшеничный.	60	0,33	0,02	23,82	
Итого:		4,56	0,48	29,52	141,00
Полдник:					
1. Пресные калачики.	200				
2. Чай с молоком.	150			15,04	
3. Яблоки.				70,50	
Итого:		0,60	14,70		
Четверг IV день					
Завтрак:					
1. Запеканка из творога со сладким соусом.	50/30	10,8	3,6	38,2	228,4
2. Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
3. Чай с сахаром.	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
Итого:					
Обед:					
1. Салат (из свежих помидоров с растительным маслом, репчатый лук)	100	13,3	4,0	65,8	352,4
2. Борщ	250/50	1,5	6,9	6,9	109
3. Рагу с мясом.	100	9,5	6,6	23,3	190,6
4. Хлеб пшеничный.	50/125	2,3	9,1	23,4	185
5. Сок яблочный.					
Итого:	30	17,1	15,0	21,0	365
Полдник:					
1. Корж	180	2,4	0,4	12,6	63,6
2. Чай с молоком.		0,9	0,0	22,0	91,6
3. Бананы.					
Итого:	135/5				
	150/50	33,7	38	109,2	1004,8
	100	5,5	7,2	52,1	295,2
		1,4	1,6	17,7	90,8
		1,5	0	23,6	100
		8,4	8,8	93,4	486

Пятница V день					
Завтрак:					
1. Каша пшенная на молоке со сливочным маслом.	1000	15,0	30,7	165,0	996
2. Бутерброд с маслом и джемом.	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169,0
3. Чай с сахаром.					
Итого:	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
Обед:					
1. Салат свекольный с маслом растительным и чесноком.	100	17,7	35,3	209,3	1225,4
2. Куриный суп с вермишелью	250/50	1,6	6,0	11,0	104,4
3. Тушеная капуста с мясом.		9,5	6,6	23,3	190,6
4. Хлеб пшеничный.	50/100				
5. Компот из сухофруктов.	30	17,2	6,6	27,5	238,2
Итого:	180	2,4	0,4	12,6	63,6
Полдник:					
1. Пирожки из дрожжевого теста с рисом и яйцом.	75	0,4	0,0	31,6	128,0
2. Чай с сахаром.					
Итого:	200/15	31,1	19,6	106	724,8
	100	9,1	5,4	28,6	190
		0,1	0	15,6	63
		1,5	0	23,6	100
		10,7	5,4	67,8	353
Понедельник VI день					
Завтрак:					
1. Манная каша на молоке со сливочным маслом	5/20/30	6,5	4,0	14,2	161,2
2. Чай с молоком	100/5	3,6	42,2	24,2	150
3. Шоколадные конфеты.	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
4. Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого:		12,6	8,6	66	435,2
Обед:					
1. Салат из свежих овощей (огурцы и помидоры), репчатый лук с растительным маслом.	100	0,4		2,3	13
2. Суп картофельный с мясом (говядина)	250/35	95		23,3	191
3. Перловая каша с мясом, соус.					
4. Кисель из ягод.					
5. Хлеб пшеничный.					
Итого:					
Полдник:					
1. Пицца.	50				
2. Чай с лимоном и сахаром.	180/15/7				
Итого:	100	3,7	6,6	30,5	196,2
		0,2	0,0	16,0	64,8
		0,4	0	12,6	52
		4,3	6,6	59,1	313

Вторник VII день					
Завтрак:					
1. Омлет	55/5	6,9	12,0	5,7	158,4
2. Чай с сахаром.	180	3,2	2,4	25,5	136,4
3. Мармелад.					
4. Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
Итого:					
Обед:					
1. Салат из свеклы с изюмом и растительным маслом.	100	12,5	14,8	43,8	358,4
2. Суп с клецками		1,4	4,6	9,8	86
3. Курица тушеная с овощами.	200				
4. Картофельное пюре.	50/50	1,3	3,9	6,0	64,3
5. Хлеб пшеничный		13,3	17,1	3,8	221
6. Компот	150				
Итого:		4,8	4,8	38,3	215,6
Полдник:					
1. Пирожки из дрожжевого теста с капустой.	180	2,4	0,4	12,6	63,6
2. Чай с сахаром.		0,3	0,0	25,7	104,0
3. Мандарины.	75				
Итого:					
	180/15	23,5	30,8	96,2	754,5
	100	7,6	3,3	29,9	180
		0,1	0,0	15,0	60,4
		0,8	0	40,0	163
		8,5	3,3	84,9	403,4
Среда VIII день					
Завтрак:					
1. Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом.	150/10	5,0	8,9	36,1	244,5
2. Хлеб пшеничный.	5/15/30	6,5	8,7	14,2	161
3. Чай с молоком	30	2,4	0,4	12,6	63,6
4. Шоколадные конфеты	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
Итого:					
Обед:					
1. Салат из моркови с чесноком и растительным маслом.	100	14	18	77,9	529,5
2. Суп вермишелевый с мясом.	250	1,9	6,0	24,8	160,8
3. Фрикадельки в соусе.	50/50	2,6	5,6	13,4	114,4
4. Картофельное пюре	1000	13,6	10,5	3,8	164,1
5. Сок абрикосовый.	30/20	20,8	34,0	123,8	884
6. Хлеб ржаной.					
Итого:					
Полдник:					
1. Слойка с повидлом.	75				
2. Чай с молоком.	150/50	4,9	8,2	39,2	250,2
3. Яблоки.		1,4	1,6	17,7	90,8
Итого:					
		6,3	9,8	56,9	341

Четверг IX день					
Завтрак:					
1. Каша из геркулеса со сливочным маслом.	150/150	10,9	6,1	57,1	326,9
2. Хлеб пшеничный.	5/20/30	2,6	4,6	29,3	169
3. Какао	30	2,4	0,4	12,6	63,6
4. Конфеты					
Итого:	180	3,2	2,4	25,5	136,4
Обед:					
1. Салат из свежей капусты с огурцом и зеленым горошком					
2. Щи из свежей капусты.	50	19,1	13,5	124,5	695,9
3. Рыбные котлеты	250				
4. Рис, соус	50/50	0,7	1,3	4,3	31,7
5. Компот из сухофруктов	100	1,7	4,9	8,4	84,5
6. Хлеб ржаной.		15,4	6,4	3,7	134,0
Итого:	180	3,6	3,2	19,1	119,6
Полдник:					
1. Пирожное	30/20	0,6	0,0	37,0	150,4
2. Чай с молоком.					
3. Бананы		3,7	0,6	20,6	102,6
Итого:	75				
	150/50	25,7	16,4	93,1	622,8
	100	4,4	2,3	45,2	219,1
		1,4	1,6	17,7	90,8
		0,4	0	12,6	52
		6,2	3,9	75,5	361,9
Пятница X день					
Завтрак:					
1. Молочный суп с вермишелью.	150	7,5	6,3	40,7	249,5
2. Зефир	50	0,7	2,4	4,3	41,6
3. Хлеб пшеничный.	30	2,4	0,4	12,6	63,6
4. Чай с сахаром.					
Итого:	180/15	0,1	0,0	15,0	60,4
Обед:					
1. Кабачковая икра		10,7	9,1	72,6	415,1
2. Суп с курицей и домашней лапшой.	100				
3. Печень тушеная в соусе.	250				
4. Отварные макароны.					
5. Хлеб пшеничный, ржаной.					
6. Сок сливовый.					
Итого:					
Полдник:					
1. Коржики молочные.					
2. Чай с сахаром.					
3. Мандарины.					
Итого:	50				
	180/15	2,9	2,3	35,4	173,9
	100	0,1	0,0	15,0	60,4
		0,4	0	42,7	172