

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ ЛНР СМГ № 15
им. В.А. Сухомлинского
Л.В. Шпота

Питание двухнедельное меню ГБОУ ЛНР СМГ № 15 им. В.А. Сухомлинского
для учащихся 5-11 классов на 2024-2025 учебный год

№ рецеп- туры	Наименование блюда	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Калорий- ность
Понедельник						
Завтрак						
54-3з	Салат из капусты свежей	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11м	Пюре картофельное	200	15,3	14,7	38,6	348,3
54-4м	Котлета куриная	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1з	Масло сливочное	15	3,5	4,4	-	53,8
Пром.	Яблоко свежее	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Итого:		640	21,4	15,8	88,9	582,9
Вторник						
Завтрак						
54-25м	Курица тушенная с овощами	100	14,1	5,7	4,4	126,4
54-1г	Каша гречневая	150	5,4	4,9	32,8	169,8
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	141,8
Итого:		660	26,7	11,9	104,9	633,5
Среда						
Завтрак						
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	0,8	207	4,6	45,6
54-11р	Рыба тушенная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3з	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35
Итого:		659	28,2	22,3	80,6	672
Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	-	53,8
54-33м	Оладьи из печени говяжьей	80	14	9,2	12,6	187,4
54-6г	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	23,5
Пром.	Булочка домашняя	100	7,9	13,2	90,9	394
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого:		525	49,1	31,7	123,4	975,6
Пятница						
Завтрак						
54-3з	Салат из капусты свежей	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-28м	Жаркое по домашнему из курицы	200	024,8	0,2	17,6	225,7

54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Мандарин свежий	10	0,8	0,2	7,5	35
	Итого:	620	31,41	9,7	65,73	476

Понедельник						
Завтрак						
54-3з	Овощи натуральные, свежие, консервированные	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-11м	Плов из курицы	200	15,3	14,7	38,1	348,3
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Банан свежий	150	2,3	0,8	31,5	141,8
	Итого:	770	23,8	24,6	93,1	688,3
Вторник						
Завтрак						
54-11р	Рыба тушеная с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
54-4г	Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
54-1з	Масло сливочное	15	3,5	4,4	-	53,8
	Итого:	650	30,7	20,5	111,4	117,5
Среда						
Завтрак						
54-3з	Салат из капусты свежей	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-7м	Тефтели в соусе	75	13,7	13,1	12,4	221,3
54-11м	Пюре картофельное	200	15,3	14,7	38,6	348,3
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Мандарин свежий	100	0,8	0,2	7,5	35
	Итого:	620	25	18,4	88,4	541
	Итого за день:	1 430	47,8	48,83	158,62	1 185,93
Четверг						
Завтрак						
54-1з	Сыр твердый	15	3,5	4,4	-	53,8
54-5м	Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
Пром.	Булочка домашняя	100	7,9	13,2	90,9	394
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	80
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	Итого:	575	24,7	26,4	130,4	858,9
Пятница						
Завтрак						
54-3з	Салат из капусты свежей	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-9м	Жаркое по-домашнему из курицы	200	20,1	18,7	17,2	318
54-3гн	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	-	6,7	27,9
98(II)	Паляница домашняя	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Печенье сахарное	50	7	8	23	159
	Итого:	570	32,7	27,3	78,7	658,3