**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ПЕРВОМАЙСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ – ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯСЛИ-САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

**КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИЛЮТИНА»**

**Меню для обучающихся 1-4 классов**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **Блюдо** | **Вес** | **Килокалории** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Стоимость одного дня** |
| **Понедельник** | Плов с отварной птицей | 180 | 227 | 15,8 | 7,9 | 22 | 71,24 |
| Огурцы консервированные | 20 | 6,2 | 0,3 | 0,06 | 1,1 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 180/10/5 | 48,1 | 1,1 | 0,36 | 10,1 |
| Вафли | 30 | 130,5 | 1,5 | 4,38 | 21,84 |
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
| **Вторник** | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 150/5/3 | 153 | 72 | 3,6 | 23 | 71,24 |
| Яйцо отварное | 1шт. | 79,4 | 6,5 | 0,35 | 5,8 |
| Сыр твердый | 10 | 35,6 | 2,6 | 0,35 | 2,7 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Какао на молоке | 180/10 | 185 | 5,22 | 5,22 | 31 |
| Банан | 100 | 96 | 1,5 | 05 | 21 |
| **Среда** | Рыба жаренная с основным соусом | 60/30 | 98,9 | 3,52 | 7,5 | 26 | 71,24 |
| Картофельное пюре | 100/3 | 112 | 2,7 | 12,9 | 5,9 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Ряженка 2,5% | 150 | 67 | 4,5 | 1,5 | 6,3 |
| Печенье | 40 | 116,8 | 3 | 4 | 29,8 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | Сырники со сметанным соусом | 100/30 | 240,6 | 9,1 | 12,6 | 21,9 | 71,24 |
| Масло сливочное порционное | 10 | 7,48 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Напиток кофейный на молоке | 180/10 | 9 | 0,36 | 0,36 | 0,54 |
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | Каша гречневая рассыпчатая | 150/3 | 148,1 | 5,4 | 25,7 | 3,3 | 71,24 |
| Гуляш мясной | 80 | 72 | 0,9 | 5,5 | 4,9 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Йогурт питьевой | 100 | 86 | 2,8 | 2,5 | 13 |
|  |  |  |  |  |  |

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛУГАНСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ «УЧЕБНО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС «ПЕРВОМАЙСКАЯ МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ – ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЯСЛИ-САД «АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

**КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА ИМЕНИ НИКОЛАЯ МИЛЮТИНА»**

**Меню для обучающихся 1-4 классов**

**2 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория** | **Блюдо** | **Вес** | **Килокалории** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Стоимость одного дня** |
| **Понедельник** | Рагу из овощей с курицей | 220 | 185,9 | 21,6 | 5,9 | 11,7 | 71,24 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 51 | 0,1 | 0 | 11 |
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 140/5/3 | 136 | 3,5 | 4,3 | 22,4 | 71,24 |
| Яйцо отварное | 1шт. | 79,4 | 6,5 | 0,35 | 5,8 |
| Сыр твердый | 5 | 17,8 | 1,3 | 0,2 | 1,35 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Какао на молоке | 180/10 | 185 | 5,22 | 5,22 | 31 |
| Банан | 100 | 96 | 1,5 | 21 | 0,5 |
| **Среда** | Макаронные изделия отварные | 120/3 | 134 | 4,3 | 0,48 | 28 | 71,24 |
| Оладьи из печени | 80 | 148 | 11 | 7 | 10 |
| Капуста тушеная | 40 | 40,9 | 1,1 | 4,1 | 2,4 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Ряженка | 150 | 67 | 4,5 | 1,5 | 6,3 |
| Вафли | 20 | 87 | 1 | 2,9 | 14,5 |
| **Четверг** | Ленивые вареники со сметаной | 120/3/20 | 332,4 | 23,3 | 14,2 | 26,8 | 71,24 |
| Масло сливочное порционное | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| Чай с сахаром | 180/10 | 51 | 0,1 | 0 | 11 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Апельсины | 100/150 | 64,5 | 1,35 | 0,3 | 12,2 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | Картофельное пюре | 150/3 | 168 | 4,05 | 19,4 | 8,9 | 71,24 |
| Котлета мясная | 60 | 152,4 | 9,6 | 10,8 | 12 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Икра свекольная | 40 | 29,5 | 0,72 | 0,9 | 4,6 |
| Йогурт питьевой | 100 | 86 | 2,8 | 2,5 | 13 |