**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 5-11 классов (льготные категории)**

**1 неделя**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Категория**  | **Блюдо** | **Вес** | **Килокалории** | **Белки** | **Жиры** | **Углеводы** | **Стоимость одного дня** |
| **Понедельник** | Плов с отварной птицей | 200 | 252 | 17,6 | 8,8 | 24,4 | 74,35 |
| Огурцы консервированные  | 30 | 9,3 | 0,4 | 0,1 | 1,6 |
| Хлеб  | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200/10/5 | 53,4 | 1,2 | 0,4 | 13,2 |
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» | 180/5/3 | 183 | 92 | 4,2 | 32 | 74,35 |
| 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 | 200/10 | 206 | 5,8 | 5,8 | 34,4 |
| Банан | 120 | 115,2 | 1,8 | 0,6 | 25,2 |
| **Среда** | Рыба жаренная с основным соусом | 60/30 | 98,9 | 3,52 | 7,5 | 2,6 | 74,35 |
| Картофельное пюре | 180/3 | 201,6 | 4,86 | 23,2 | 106,2 |
| Хлеб  | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Ряженка 2,5 % | 150 | 67 | 4,5 | 1,5 | 6,3 |
| Печенье  | 20 | 83,4 | 1,5 | 2 | 14,9 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Четверг** | Сырники со сметанным соусом  | 100/30 | 240,6 | 9,1 | 12,6 | 21,9 | 74,35 |
| Масло сливочное  | 10 | 7,48 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Напиток кофейный на молоке | 200/10 | 10 | 0,4 | 0,4 | 0,6 |
| Яблоко  | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | Каша гречневая рассыпчатая | 180/3 | 177,7 | 6,5 | 30,8 | 4 | 74,35 |
| 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 5-11 классов (льготные категории)**

**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 | 74,35 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Чай с сахаром | 200/10 | 56 | 0,2 | 0 | 14 |
| Яблоко | 100 | 47 | 0,4 | 0,4 | 1,8 |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Вторник** | Каша вязкая молочная из рисовой крупы | 180/5/3 | 175 | 4,5 | 5,6 | 28,8 | 74,35 |
| 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 | 200/10 | 205,6 | 5,8 | 5,8 | 34,4 |
| Банан | 100 | 96 | 1,5 | 21 | 0,5 |
| **Среда** | Макаронные изделия отварные | 150/3 | 168 | 5,4 | 0,6 | 35 | 74,35 |
| Оладьи из печени | 100 | 185 | 13,3 | 9 | 12,4 |
| 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  | 30 | 131 | 1,5 | 4,4 | 21,8 |
| **Четверг** | Ленивые вареники со сметаной | 140/3/20 | 416 | 29,1 | 17,7 | 34 | 74,35 |
| Масло сливочное порционное | 10 | 74,8 | 0,05 | 8,25 | 0,08 |
| Чай с сахаром | 200/10 | 56 | 0,2 | 0 | 14 |
| Хлеб | 50 | 117,5 | 3,9 | 1,5 | 24,1 |
| Апельсины | 150 | 64,5 | 1,35 | 0,3 | 12,2 |
|  |  |  |  |  |  |
| **Пятница** | Картофельное пюре | 180/3 | 202 | 4,9 | 23,2 | 10,6 | 74,35 |
| 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 |