



ГАОУ Гимназия российской культуры  
Утверждаю: М.М. Э.В. Загвязинск  
Дата : 18 декабря С 5-11 КЛАСС \_\_\_\_\_

**Меню**

| Наименование блюда                      | Выход    | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал          | Цена |
|---|----------|-------|------|----------|---------------|------|
| <b>Горячий завтрак</b>                  |          |       |      |          |               |      |
| Бутерброд с маслом с сыром              | 20/5/15  | 5,5   | 8,2  | 10,0     | 136           |      |
| Пудинг из творога молоком сгущенным     | 200/20   | 12,4  | 18,3 | 35,7     | 357           |      |
| Чай с молоком                           | 200      | 2,6   | 2,5  | 19,5     | 111           |      |
| Хлеб пшеничный                          | 20       | 1,6   | 0,2  | 7,6      | 39            |      |
| Хлеб ржаной                             | 30       | 2,0   | 0,4  | 10,0     | 51            |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>694,00</b> |      |
| <b>Обед</b>                             |          |       |      |          |               |      |
| Яйцо куриное с гарниром                 | 40/60    | 8,9   | 5,9  | 4,5      | 106           |      |
| Рассольник домашний с мясом со сметаной | 250/10/5 | 4,6   | 6,1  | 13,2     | 126           |      |
| Тефтели с соусом                        | 120/40   | 13,1  | 21,5 | 20,6     | 329           |      |
| Рагу овощное                            | 200      | 3,6   | 7,8  | 20,3     | 166           |      |
| Компот из сухофруктов                   | 200      | 0,3   | 0,0  | 28,0     | 113           |      |
| Хлеб пшеничный                          | 20       | 1,6   | 0,2  | 7,6      | 39            |      |
| Хлеб ржаной                             | 50       | 3,3   | 0,6  | 16,7     | 85            |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>964,00</b> |      |
| <b>Полдник</b>                          |          |       |      |          |               |      |
| Мучное изделие                          | 60       | 9,1   | 6,5  | 47,4     | 285           |      |
| Кисломолочный продукт                   | 200      | 5,6   | 6,4  | 7,6      | 110           |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>395,00</b> |      |
| Мед. Работник                           |          |       |      |          |               |      |
| Повар-бригадир                          |          |       |      |          |               |      |
| Бух.калькулятор                         |          |       |      |          |               |      |

ГАОУ Гимназия российской культуры  
 Утверждаю: М.М. Э.В. Загвязинская  
 Дата: 18 декабря с 1-4 класс \_\_\_\_\_

**Меню**

| Наименование блюда                      | Выход    | Белки | Жиры | Углеводы | Ккал          | Цена |
|---|----------|-------|------|----------|---------------|------|
| <b>Горячий завтрак</b>                  |          |       |      |          |               |      |
| Бутерброд с маслом с сыром              | 20/5/15  | 5,5   | 8,2  | 10,0     | 136           |      |
| Пудинг из творога с молоком сгущенным   | 180/20   | 11,2  | 16,5 | 32,1     | 322           |      |
| Чай с молоком                           | 200      | 2,6   | 2,5  | 19,5     | 111           |      |
| Хлеб пшеничный                          | 15       | 1,2   | 0,2  | 5,7      | 29            |      |
| Хлеб ржаной                             | 10       | 0,7   | 0,1  | 3,3      | 17            |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>614,00</b> |      |
| <b>Обед</b>                             |          |       |      |          |               |      |
| Яйцо куриное с гарниром                 | 40/40    | 7,1   | 4,7  | 3,6      | 70            |      |
| Рассольник домашний с мясом со сметаной | 250/10/5 | 4,6   | 6,1  | 13,2     | 126           |      |
| Тефтели с соусом                        | 90/30    | 10,2  | 15,2 | 16,5     | 244           |      |
| Рагу овощное                            | 200      | 3,6   | 7,8  | 20,3     | 166           |      |
| Компот из сухофруктов                   | 200      | 0,3   | 0,0  | 26,0     | 105           |      |
| Хлеб пшеничный                          | 20       | 1,6   | 0,2  | 7,6      | 39            |      |
| Хлеб ржаной                             | 50       | 3,3   | 0,6  | 16,7     | 85            |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>835,00</b> |      |
| <b>Полдник</b>                          |          |       |      |          |               |      |
| Мучное изделие                          | 60       | 7,3   | 5,2  | 37,9     | 228           |      |
| Кисломолочный продукт                   | 200      | 5,5   | 5,6  | 8,6      | 107           |      |
| <b>Итого:</b>                           |          |       |      |          | <b>334,00</b> |      |
| Мед. Работник                           |          |       |      |          |               |      |
| Повар-бригадир                          |          |       |      |          |               |      |
| Бух. калькулятор                        |          |       |      |          |               |      |