



Согласованно.
 Директор ГАОУ ТО
 "Гимназия Российской культуры"
 Загвязинская Э.В.

МЕНЮ

« 4 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

20 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,4	6,1	3,9	80,1
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	90	10,9	9,5	5,9	152,6
Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
0,00	0	2,2	2,8	11,0	78,0
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб "Николаевски"	25	0,70	0,10	9,40	41,30
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГАОУ ТО
 «Гимназия российской культуры»
 Э.В. Загвязинская

МЕНЮ

« 4 » марта 2022г.

1-4 класс 2 комплекс

14 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак 2 комплекс					
Бутерброд с маслом и сыром	25/10/13	3,91	6,64	9,14	132,63
Каша молочная из манной крупы	200/6	6,1	6,88	28,47	275
Чай с сахаром и лимоном	200/3	0,01	0	9,98	39,98
Хлеб ржаной	20	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт (яблоко)	170	0,66	0,38	9,84	85
Стоимость					

Зав. Столовой _____
(Signature)

Мед. Работник _____




МЕНЮ

« 4 » марта 2022 г.

1-4 класс обед

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Нарезка из отварной свеклы с сыром	60	0,86	1,56	5,02	37,49
Суп -лапша с мясом	250/20	6,12	8,1	23,53	216,7
Овощное рагу с мясом	200	18,98	13,56	57,77	460,9
Компот из ягодной смеси	200	0,1	0	11,68	47,9
Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	11,58	55,25
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт (яблоко)	120	0,6	0	21,6	88,80
Полдник					
Ватрушка с повидлом	100	4,11	10,25	27,03	172,70
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Фрукт (Мандарин)	80,00	0,6	0	21,6	88,80
Итого					

Зав. Столовой _____ 

Мед. Работник _____



МЕНЮ

« 4 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,4	6,1	3,9	80,1
Котлеты из говядины и курицы "Школьные"	100	10,9	9,5	5,9	152,6
Каша гречневая вязкая отварная	180	1,7	4,5	24,3	148,6
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8
Фрукт яблоко	125	2,2	2,8	11,0	78,0
Хлеб пшеничный витаминизированный	30	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб "николаевский"	30	0,70	0,10	9,40	41,30
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





Согласовано
 Директор ГАОУ ТО
 Гимназия Российской культуры
 Загвязинская Э.В.



МЕНЮ

« 4 » марта 2022 г.

5-11 класс 2 комплекс

14 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Нарезка из отварной свеклы с сыром	60	0,86	1,56	5,02	37,49
Овощное рагу с мясом	250	18,98	13,56	57,77	460,9
Компот из ягодной смеси	200	0,1	0	11,68	47,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	45	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт (яблоко)	125	0,6	0	21,6	88,80
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____