



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ТО
"Гимназия российской культуры"
_____ Э.В. Загвязинская

МЕНЮ

« 10 » марта 2022г.

1-4 класс 2 комплекс

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак 2 комплекс					
Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65
Омлет натуральный	180	15,87	15,32	3,27	305,17
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	14,41	75,64
Хлеб ржаной	20	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт мандарин	100	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



УТВЕРЖДАЮ
 Директор ГАОУ ТО
 "Гимназия российской культуры"
 _____ Э.В. Загвязинская

МЕНЮ

« 10 » марта 2022 г.

1-4 класс обед

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Салат из отварной моркови с	50	1,19	5,51	6,33	72,47
Борщ с мясом и сметаной	250/10/5	5,79	5	14,93	195
Гуляш из мяса	40/40	8,19	6,75	3,06	85,75
Макароны отварные	150	4,86	6,93	37,14	203,55
Напиток из клюквы	200	0,16	0,04	5,2	50,3
Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт апельсин	180	0,66	0,38	9,84	88,80
Полдник					
Слойка с яблоком	110	7,5	7,79	62,51	295,63
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



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

МЕНЮ

«_10_»_марта___2022г.

5-11 класс 1 комплес

7 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Бутерброд с джемом	25/25	1,8	0,2	21,0	93,0
Жаркое по - домашнему	300	14,7	15,3	26,5	302,5
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
Хлеб пшеничный	25	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной	25	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ТО
"Гимназия российской культуры"
Э.В. Загвязинская

МЕНЮ

«_10_»_марта_2022 г.

5-11 класс 2 комплекс

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Облегченный обед 2 комплекс					
Салат из отварной моркови с	50	1,19	5,51	6,33	72,47
Гуляш из мяса	50/40	8,19	6,75	3,06	85,75
Макаронны отварные	180	4,86	6,93	37,14	203,55
Напиток из клюквы	200	0,16	0,04	5,2	50,3
Хлеб "Николаевский"	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт апельсин	180	0,66	0,38	9,84	88,80
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____