



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

МЕНЮ

« 11 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

6 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи консервированные без уксуса(огурцы)	30	0,7	0,1	1,3	8,5
Бедро куриное запеченное домашнее	80	13,0	12,1	0,6	162,8
Картофельное пюре	150	3,4	6,3	18,7	145,1
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб "Николаевский"	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





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

МЕНЮ

« 11 » марта 2022г.

1-4 класс 2 комплекс

10 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак 2 комплекс					
Горячий бутерброд с сыром	25/15	4,53	6,62	13,39	131,62
Каша молочная ячневая	200/6	8,2	6,9	27,2	280
Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,01	0	9,98	39,98
Хлеб ржаной	30	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт	150	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ТО

"Гимназия российской культуры"

Э.В. Загвязинская

МЕНЮ

« 11 » марта 2022г.

1-4 класс обед

10 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Салат из отварной свеклы с сыром	80	1,15	2,08	6,69	49,99
Суп - пюре овощной с мясом и	250/10/10	9,63	9,51	40,32	24,11
Тефтели мясные	80	17,9	11,39	15,88	196,59
Капуста тушеная	150	3,32	5,19	9,85	151,2
Компот из кураги	200	0,6	0,08	21,52	90,7
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт банан	190	0,66	0,38	9,84	85,00
Полдник					
Слойка с сахаром	60	3,40	14,00	46,00	326,00
Напиток из сухофруктов	200	3,40	5,25	15,68	149,5
Йогурт 125 гр в ассортименте	125	0,66	0,38	9,84	85
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



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

МЕНЮ

« 11 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

6 день


Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи консервированные без уксуса(огурцы)	70	0,7	0,1	1,3	8,5
Бедро куриное запеченное домашнее	100	13,0	12,1	0,6	162,8
Картофельное пюре	180	3,4	6,3	18,7	145,1
Кофейный напиток	200	3,2	3,1	19,0	116,7
Хлеб пшеничный	25	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





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



МЕНЮ

« 11 » марта 2022г.

5-11 класс 2 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Облегченный обед 2 комплекс					
Тефтели мясные	90	17,9	11,39	15,88	196,59
Капуста тушеная	180	3,32	5,19	9,85	151,2
Компот из кураги	200	0,6	0,08	21,52	90,7
Хлеб "Николаевский"	20	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	20	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт банан	200	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость дня					

Зав. Столовой 

Мед. Работник _____