



Согласовано  
 Директор ГАОУ ТО  
 «Бумажной культуры»  
 Гимназия Российской культуры  
 Загвязинская Э.В.

# МЕНЮ

« 14 » марта 2022г .

## 5-11 класс 2 комплекс

11 ень

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
<b>Обед 1-4 классы</b>					
Салат из свежих помидоров	50	0,52	3,08	1,43	45,99
Кура запеченая	110	12,9	11,00	3,6	193,1
Рис припущенный с овощами	180	3,13	3,51	26,64	203,1
Компот с изюмом + Витамин С	200	0,1	0	11,68	47,9
Хлеб ржаной	35	1,34	0,26	13,9	66,30
Хлеб пшеничный витаминизированный	35	3,15	0,4	21,25	90,78
<b>Стоимость дня</b>					

Зав. Столовой \_\_\_\_\_

Мед. Работник \_\_\_\_\_



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

# МЕНЮ

14 » марта 2022г.

## 5-11 класс 1 комплекс

4 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0,9	0,1	3,0	16,3
Фрикасе из птицы	60 50	14,1	14,4	0,6	188,4
Гречка отварная рассыпчатая	180	0,7	0,1	19,8	82,9
Компотик теплый из свежих плодов	200	0,7	0,1	9,4	41,3
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	6,1	29,4
Хлеб ржаной	25	0,6	0,1	6,9	30,9
<b>Итого</b>					

Зав. Столовой \_\_\_\_\_

Мед. Работник \_\_\_\_\_





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



# МЕНЮ

« 14 » марта 2022г.

## 1-4 класс 1 комплекс

4 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из свежих огурцов с зеленью	50	0,9	0,1	3,0	16,3
Фрикасе из птицы	45 50	14,1	14,4	0,6	188,4
Гречка отварная рассыпчатая	150	0,7	0,1	19,8	82,9
Компотик теплый из свежих плодов	200	0,7	0,1	9,4	41,3
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	6,1	29,4
Хлеб "Николаевский"	25	0,6	0,1	6,9	30,9
<b>Итого</b>					

Зав. Столовой \_\_\_\_\_

Мед. Работник \_\_\_\_\_





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



# МЕНЮ

« 14 » марта 2022г .

## 1-4 класс обед

11 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
<b>Обед 1-4 классы</b>					
Салат из свежих помидоров	50	0,52	3,08	1,43	45,99
Суп пюре	250/6/5	6,2	8,8	18,21	133,1
Кура запеченая	80	12,9	11,00	3,6	193,1
Рис припущенный с овощами	150	3,13	3,51	26,64	203,1
Компот с изюмом + Витамин С	200	0,1	0	11,68	47,9
Хлеб ржаной	25	1,34	0,26	13,9	66,30
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	3,15	0,4	21,25	90,78
Фрукт (банан)	190	1,80	1,50	4,50	38,70
<b>Полдник</b>					
Манник "Ванилька" с повидлом	100/30	3,55	8,72	47,90	219,90
Чай с лимоном	200	5,80	5,00	9,60	108,00
Фрукт (Мандарин)	70	0,6	0	21,6	88,80
<b>Стоимость дня</b>					

Зав. Столовой \_\_\_\_\_

Мед. Работник

