



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

МЕНЮ

« 18 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

18 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи консервированные без уксуса(о	30	0,7	0,1	1,3	8,5
Рыба запеченная	80	11,5	7,9	7,3	146,5
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147,0
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
0,00	0	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб "Николаевски"	15	0,70	0,10	9,40	41,30
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





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

МЕНЮ

« 18 » 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

« 18 » 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 апельсин	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 _____



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

МЕНЮ

« 18 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

19 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи консервированные без уксуса(о	80	0,7	0,1	1,3	8,5
Рыба запеченная	80	11,5	7,9	7,3	146,5
Пюре картофельное	180	3,3	4,4	23,5	147,0
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
0,00	0	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный	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 _____





УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАОУ ТО

Гимназия Российской культуры"

Э.В. Загвязинская



МЕНЮ

« 18 » марта 2022г.

5-11 класс 2 комплекс

10 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Облегченный обед 2 комплекс					
Тефтели мясные	80	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"	35	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	35	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт апельсин	200	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____