



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

МЕНЮ

« 28 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи натуральные	40	0,9	0,1	3,0	16,3
Шницель из говядины	80	7,5	10,4	13,6	178,0
Макаронные изделия отварные	150	4,5	3,0	36,7	191,7
Компот из изюма	200	0,2	0,0	15,5	62,8
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,0	0,3	8,1	38,9
Хлеб "Николаевский"	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

« 28 » марта 2022г.

1-4 класс 2 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак 2 комплекс					
Горячий бутерброд с сыром	25/25	4,53	6,62	13,39	131,62
Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	4,4	6,13	27,88	204,8
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2
Хлеб ржаной	25	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт (яблоко)	120	0,66	0,38	9,84	85
Стоимость					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



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

МЕНЮ

« 28 » марта 2022г.

1-4 класс обед

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,64	2,09	1,71	26,97
Суп овощной с мясом и сухариками	250/15/10	6,51	8,00	16,50	145,24
Филе рыбы" Морской замок"	80	15,28	8,13	0,00	190,06
Соус сметанно-томатный	30	2,20	2,10	0,50	47,00
Рис припущенный	150	2,76	5,78	38,98	220,93
Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	21,64	94,68
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	11,58	55,25
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3,15	0,40	21,25	90,78
Фрукт (мандарин)	60	1,8	1,5	4,5	38,70
Полдник					
Манник "Ванилька"	100/25	3,55	8,72	47,9	195,63
Чай с сахаром и лимоном	0	3,57	5,25	15,68	149,50
Йогурт 125 гр в ассортименте	125	1,8	1,5	4,5	38,7
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____
Мед. Работник _____



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

МЕНЮ

« 28 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Овощи натуральные	45	0,9	0,1	3,0	16,3
Шницель из говядины	90	7,5	10,4	13,6	178,0
Макаронные изделия отварные	150	4,5	3,0	36,7	191,7
Напиток из сухофруктов	200	0,2	0,0	15,5	62,8
Фрукт	150	0,4	0,0	14,4	59,2
Хлеб пшеничный витаминизированный	50	1,0	0,3	8,1	38,9
Итого					

Зав. Столовой *С.И.И.*

Мед. Работник _____





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

МЕНЮ

« 28 » марта 2022г.

1-5-11 ласс 2 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Салат из свежих огурцов с маслом растительным	60	0,64	2,09	1,71	26,97
Филе рыбы "Морской замок"	90	15,28	8,13	0,00	190,06
Соус сметанно-томатный	30	2,20	2,10	0,50	47,00
Рис припущенный	150	2,76	5,78	38,98	220,93
Отвар из шиповника	200	0,68	0,28	21,64	94,68
Хлеб "Николаевский"	20	1,12	0,22	11,58	55,25
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	3,15	0,40	21,25	90,78
Фрукт (мандарин)	80	1,8	1,5	4,5	38,70
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____