



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

МЕНЮ

« 30 » 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

« 30 » 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	60	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	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	100	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 ДО
 Гимназия Российской культуры
 Загвязинская Э.В.



МЕНЮ

« 30 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из свежих огурцов	50	0,8	4,1	2,8	51,1
Бедро куриное запеченное домашнее	80	11,5	19,2	0,3	220,0
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	147,0
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	25	1,0	0,3	8,1	38,9
0,00					
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





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



МЕНЮ

« 30 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

10 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Салат из свежих огурцов	50	0,8	4,1	2,8	51,1
Бедро куриное запеченное домашнее	110	11,5	19,2	0,3	220,0
Пюре картофельное	170	3,3	4,4	23,5	147,0
Чай "Витаминный"	200	0,7	0,1	19,8	82,9
Хлеб пшеничный витаминизированный	20	1,0	0,3	8,1	38,9
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





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



МЕНЮ

« 30 » 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	90	17,9	11,39	15,88	196,59
Капуста тушеная	180	3,32	5,19	9,85	151,2
Компот	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	150	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____