



Согласовано
Директор ТАОУ ТО
«Гимназия Российской культуры»
Гимназия Российской культуры
г. Троицк Загвязинская Э.В.



МЕНЮ

« 31 » марта 2022г.

1-4 класс 1 комплекс

5 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Винегрет овощной	60	1,2	4,0	11,9	88,0
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3
Компотик теплый из сежих	200	0,5	0,2	23,1	96,2
0,00	0	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб пшеничный	25	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб "Николаевский"	25	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





М Е Н Ю

« 31 » марта 2022г.

1-4 класс 2 комплекс

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Горячий завтрак 2 комплекс					
Бутерброд с маслом и повидлом	20/5/15	1,76	3,91	25,01	139,65
Омлет натуральный	150	15,87	15,32	3,27	305,17
Чай с молоком и сахаром	200	1,55	1,28	14,41	75,64
Хлеб ржаной	20	0,90	0,18	9,26	44,20
Фрукт	100	0,66	0,38	9,84	85,00
Стоимость					

Зав. Столовой _____ 

Мед. Работник _____ 



МЕНЮ

« 31 » марта 2022 г.

1-4 класс обед

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Обед					
Салат из отварной моркови с	50	1,19	5,51	6,33	72,47
Борщ с мясом и сметаной	250/10/5	5,79	5	14,93	195
Гуляш из мяса	40/40	8,19	6,75	3,06	85,75
Макароны отварные	150	4,86	6,93	37,14	203,55
Компот	200	0,16	0,04	5,2	50,3
Хлеб ржаной	25	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт	100	0,66	0,38	9,84	88,80
Полдник					
Слойка с яблоком	110	7,5	7,79	62,51	295,63
Кисломолочный напиток	200	5,8	5,0	9,6	108,0
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____



Согласованно
 Директор ГАОУ ГО
 Гимназия Российской культуры
 Замятинская Э.В.



МЕНЮ

« 31 » марта 2022г.

5-11 класс 1 комплекс

5 ень

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Винегрет овощной	80	1,2	4,0	11,9	88,0
Плов из мяса	280	12,5	13,7	36,5	319,3
Компотик теплый из сежих	200	0,5	0,2	23,1	96,2
0,00	0	1,8	1,5	4,5	38,7
Хлеб пшеничный	35	0,8	0,2	6,1	29,2
Хлеб ржаной	35	0,7	0,1	9,4	41,3
Итого					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____





МЕНЮ
«__31__» марта __2022 г.

5-11 класс 2 комплекс

8 день

Наименование блюда	Выход	Химический состав			
		Белки,г	Жиры,г	Угл.,г	ЭЦ,ккал
Облегченный обед 2 комплекс					
Салат из отварной моркови с	50	1,19	5,51	6,33	72,47
Гуляш из мяса	50/40	8,19	6,75	3,06	85,75
Макаронны отварные	180	4,86	6,93	37,14	203,55
Компот	200	0,16	0,04	5,2	50,3
Хлеб "Николаевский"	35	1,12	0,22	11,28	55,25
Хлеб пшеничный	35	1,97	0,25	13,28	56,74
Фрукт	100	0,66	0,38	9,84	88,80
Стоимость дня					

Зав. Столовой _____

Мед. Работник _____