



ГАОУ Гимназия российской культуры

Утверждаю: _____

Э.В. Загвязинская

Дата: 14 декабря с1-4 класс _____

Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом с повидлом	20/5/15	1,6	4,2	19,2	121	
Каша пшеничная жидкая, с маслом	200/5	7,3	9,4	26,4	219	
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	15,7	64	
Йогурт молочный 3,2%	115	6,3	4,0	10,6	104	
Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	6,7	34	
Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	7,6	39	
Итого:					580,00	
Обед						
Помидор консервированный	80	0,8	0,1	1,5	10	
Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	5,2	6,6	18,2	153	
Шницель рыбный натуральный с маслом	80/5	11,1	11,9	8,0	184	
Картофельное пюре	200	3,9	5,9	26,7	176	
Сок	200	0,2	0,1	28,1	114	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	
Итого:					780,00	
Полдник						
Мучное изделие	60	1,2	3,0	43,4	205	
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	16,1	64	
Фрукты	150	0,3	0,0	16,7	68	
Итого:					337,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Бух.калькулятор						



ГАОУ Гимназия российской культуры
Утверждаю: Э.В. Загвязинская
Дата: 14 декабря 5-11 класс _____

Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с маслом с повидлом	20/10/20	2,3	6,0	27,4	173	
Каша пшеничная жидкая, с маслом	200/5	7,3	9,4	26,4	219	
Чай с лимоном	200/5	0,2	0,0	15,7	64	
Йогурт молочный 3,2%	115	6,3	4,0	10,6	104	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	
Итого:					667,00	
Обед						
Помидоры консервированный	100	1,0	0,2	1,8	13	
Борщ из свежей капусты с мясом со сметаной	250/10/5	5,2	6,6	18,2	153	
Шницель рыбный натуральный с маслом	120/5	17,1	18,2	14,0	288	
Картофельное пюре	200	3,9	5,9	26,7	176	
Сок	200	0,2	0,1	28,1	114	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102	
Итого:					904,00	
Полдник						
Мучное изделие	100	2,2	5,3	47,0	245	
Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	16,1	64	
Фрукты	150	1,5	0,8	25,5	115	
Итого:					424,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Калькулятор						