



ГАОУ Гимназия российской культуры

Утверждаю: *Лилия Э.В. Загвязинская*

ДАТА: 6 мая 2015 года СБ-11 КЛАСС _____

Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с повидлом	20/20	1,9	0,3	23,2	103	
Каша «Дружба» с маслом	200/5	5,9	6,4	25,4	183	
Кофейный напиток	200	4,4	4,1	18,7	129	
Фрукт	202	1,6	0,9	27,2	123	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	
Итого:					664,00	
Обед						
Овощи консервированные	100	0,8	0,1	1,8	11	
Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/5	4,5	5,6	10,2	109	
Гуляш	70/50	15,5	14,2	4,0	206	
Макароны с поджаривкой	150/50	5,5	6,8	42,5	257	
Сок	200	0,8	0,2	34,0	141	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	
Хлеб ржаной	60	4,0	0,7	20,0	102	
Итого:					903,00	
Полдник						
Мучное изделие	80	2,2	5,3	47,0	245	
Йогурт питьевой 3,2%	200	10,0	6,4	17,0	166	
Итого:					411,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Калькулятор						