

ГАОУ «Гимназия российской культуры»  
 Утверждаю: *Э. В. Загвязинская*  
 Дата: 8 февраля 2011 г. 11 класс

**Меню**

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
<b>Горячий завтрак</b>						
Бутерброд с маслом	20/10	1,6	7,4	10,0	113	6-28
Каша пшённая жидкая с маслом	200/5	8,3	8,8	26,2	217	12-51
Какао с молоком	200	4,1	4,3	18,4	129	7-05
Яйцо отварное	40	4,8	4,1	0,3	57	4-50
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	0-84
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	1-13
<b>Итого:</b>					<b>642,00</b>	<b>32-33</b>
<b>Обед</b>						
Овощи консервированные	100	0,8	0,1	1,8	11	8-40
Суп гороховый с гренками	250/10/10	5,8	5,0	20,5	150	14-45
Курица запечённая	120	22,2	23,4	1,4	305	31-74
Сложный гарнир	200	4,5	9,2	25,7	204	22-07
Компот из кураги	200	0,9	0,0	26,8	111	4-05
Фрукты	150	0,3	0,0	16,7	68	16-50
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	0-84
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	1-41
<b>Итого:</b>					<b>992,00</b>	<b>99-46</b>
<b>Полдник</b>						
Манник с повидлом	80/20	2,2	5,3	47,0	245	11-63
Сок	200	0,8	0,2	34,0	141	9-98
<b>Итого:</b>					<b>386,00</b>	<b>21-61</b>
Мед. Работник Повар-бригадир Калькулятор						