

ГАОУ Гимназия российской культуры

Утверждаю: *Э.В. Загвязинская*

Дата: 14 марта с 1-4 класс _____

Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с колбасой варёной с сыром	20/15/15	7,6	6,8	9,7	130	
Каша геркулесовая с маслом	200/5	4,7	5,2	15,6	128	
Кофейный напиток	200	4,4	4,1	18,7	129	
Йогурт молочный 3,2%	115	6,3	4,0	10,6	104	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34	
Итого:					564,00	
Кукуруза консервированная	80	3,9	0,1	6,3	43	
Суп с макаронными изделиями с мясом	250/10	5,2	4,8	15,8	127	
Рыба запеченная с маслом	100/5	22,9	13,7	10,5	257	
Картофельное пюре	200	3,9	5,9	26,7	176	
Отвар из плодов шиповника	200	0,6	0,2	22,2	93	
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68	
Итого:					821,00	
Полдник						
Конверт творожный	60	1,2	3,0	43,4	205	
Напиток витаминный	200	0,0	0,0	18,0	53	
Фрукт	150	0,3	0,0	14,4	59	
Итого:					317,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Бух. калькулятор						

ГАОУ Гимназия российской культуры
 Утверждаю: *Э.В. Загвязинская*
 Дата: 14 марта с 5-11 класс



Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с колбасой варёной с сыром	30/25/20	11,4	10,2	14,6	196	
Каша геркулесовая с маслом	200/5	5,9	6,5	19,5	160	
Кофейный напиток	200	4,4	4,1	18,7	129	
Йогурт молочный 2,5%	125	6,3	4,0	10,6	104	
Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	7,6	39	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого:					679,00	
Обед						
Кукуруза консервированная	100	4,8	0,2	7,8	52	
Суп с макаронными изделиями с мясом	250/10	5,2	4,8	15,8	127	
Рыба запеченная с маслом	120/5	27,5	16,4	12,6	308	
Картофельное пюре	200	3,9	5,9	26,7	176	
Отвар из плодов шиповника	200	0,6	0,2	25,2	105	
Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	15,2	77	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	
Итого:					930,00	
Полдник						
Конверт творожный	60	2,2	5,3	47,0	245	
Напиток витаминный	200	0,0	0,0	18,0	53	
Фрукт	150	0,3	0,0	14,4	59	
Итого:					317,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Калькулятор						