



ГБОУ Гимназия российской культуры
Утверждаю: Э.В. Загвязинская
Дата: 15 апреля с 1-4 класс

Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	20/20	6,7	5,44,1	9,5	113	
Омлет натуральный	175	16,2	24,9	2,8	300	
Кофейный напиток	200	4,4	4,1	18,7	129	
Хлеб пшеничный вит.	20	1,6	0,2	7,6	39	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34	
Итого:					616,00	
Обед						
Свежий огурец	80	1,3	5,0	7,5	80	
Суп с рыбными консервами	250/50	8,9	4,5	11,2	121	
Биточки с соусом	90	11,1	12,3	10,5	197	
Макароны отварные с подгарнировкой	100/50	5,4	4,1	25,6	161	
Фрукты	140	0,3	0,0	15,5	63	
Отвар из плодов шиповника	200	0,6	0,2	22,2	93	
Хлеб пшеничный вит.	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	51	
Итого:					761,00	
Полдник						
Ватрушка с яблоками	70	4,1	5,0	34,8	201	
Йогурт питьевой 3,2% жирности сладкий	200	10,0	6,4	17,0	166	
Итого:					430,00	
Мед. работник						
Повар-бригадир						
Бух. калькулятор						

Дата: 15 апреля с 5-11 класс _____



Меню

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	Цена
Горячий завтрак						
Бутерброд с сыром	30/25	7,5	6,5	13,5	143	
Омлет натуральный	190/10	19,1	30,3	3,3	362	
Кофейный напиток	200	4,4	4,1	18,7	129	
Хлеб пшеничный вит.	20	1,6	0,2	7,6	39	
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34	
Итого:					707,00	
Обед						
Свежий огурец	80	1,6	6,3	9,4	100	
Суп картофельный с рыбными консервами	250/50	8,9	4,5	11,2	121	
Биточки с соусом	120	12,1	13,4	11,5	215	
Макароны отварные с поджаривкой	150/50	7,2	5,5	34,1	215	
Отвар из плодов шиповника	200	0,6	0,2	25,2	105	
Фрукт	140	0,3	0,0	15,5	63	
Хлеб пшеничный вит.	30	2,4	0,3	11,4	58	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	85	
Итого:					962,00	
Полдник						
Ватрушка с яблоками	80	4,9	6,1	45,2	255	
Йогурт питьевой 3,2% жирности сладкий	200	10,0	6,4	17,0	166	
Итого:					421,00	
Мед. Работник						
Повар-бригадир						
Бух. Калькулятор						