



УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
З.А. Баранова

2 день 28.09.2021
Меню для детей с 11-18 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|--------------|--------------|--------------------------------------|----------|--------------|--------------|-------|------|----------|
| | | | ЗАВТРАК | | | | | | |
| Завтрак | Гор. блюдо | 189/2008 | Каша ячневая | 200 | 17,40 | 260,75 | 8,63 | 6,63 | 41,75 |
| | | 14/2011 | Масло сливочное | 10 | 7,60 | 74,5 | 0 | 8,2 | 0 |
| | | 19/5/2011 | Суфле творожное со сгущенным молоком | 50/15 | 20,30 | 99,43 | 3,5 | 4,55 | 10,53 |
| | гор.напиток | 685/2004 | Чай с сахаром | 200 | 2,60 | 60,6 | 0,2 | 0 | 15,2 |
| | | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,10 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | Всего | | | | 50,00 | | | | |
| | | | ОБЕД | | | | | | |
| Обед | закуска | 28/2011 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 7,10 | 82,16 | 1,6 | 5,11 | 6,91 |
| | 1 блюдо | 76/2008 | Борщ из свежей капусты | 250 | 16,70 | 159,36 | 1,28 | 5,28 | 6,96 |
| | 2 блюдо | 324/2/1994 | Котлета рыбная | 100 | 35,80 | 259,90 | 19,6 | 13,6 | 15,0 |
| | гарнир | 299/2002 | Пюре картофельное по-домашнему | 180 | 15,00 | 187,3 | 3,8 | 7,7 | 25,7 |
| | гор.напиток | 1047/1983 | Напиток из шиповника | 200 | 9,50 | 118 | 3,2 | 1,4 | 44,8 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 3,0 | 79,2 | 2,5 | 0,4 | 16,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 20 | 2,90 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | | ВСЕГО | | | | 90,00 | | | |

Зав. производством :

Чурина Л.В.

Ответственный за питание

Поротикова Н.В.