



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор гимназии
 З.А. Баранова

11 день 22.10.2021 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 овсяная «Геркулес»	200	17,80	229,91	6,57	9,67	24,34
		14/2011	Масло сливочное	5	4,00	74,5	0	8,2	0
	фрукт	213/2008	Яйцо отварное	40	13,20	63,0	5,1	4,6	0,3
	гор.напиток	685/2004	Чай с сахаром	200	2,90	60,6	0,2	0	15,2
	хлеб		Хлеб пшеничный	20	2,10	47,4	1,5	0,1	10
			Пряник	1 шт	10,00				
	Всего				50,00				
			ОБЕД						
Обед	закуска	22/2008	Салат из свежих помидор	100	15,70	70,3	1,1	5,1	4,4
	1 блюдо	76/2008	Борщ из свежей капусты	250	7,50	136,6	2,0	8,0	13,0
	2 блюдо	904/1998	Котлета из мяса птицы	100	41,20	346,1	21,0	21,9	16,7
	гарнир	299/2002	Пюре картофельное по-домашнему	180	16,40	187,3	3,8	7,7	25,7
	гор.напиток	1232/1998	Напиток лимонный	200	7,70	96,0	0	0	20,0
	хлеб		Хлеб ржано-пшеничный	20	0,5	79,2	2,5	0,4	16,5
			Хлеб пшеничный	20	1,00	47,4	1,5	0,1	10
	ВСЕГО				90,00				

Зав. производством : *МЧ*

Чурина Л.В.

Ответственный за питание *Л.Поро*

Поротикова Н.В.