

5 день 01.10.2021
Меню для детей с 11-18 лет



УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
З.А. Баранова

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак		189/2008	ЗАВТРАК							
			Гор. блюдо	Каша овсяная «Геркулес»	200	17,20	229,91	6,57	9,67	24,34
			фрукт	Яблоко	1 шт	25,60	94	0,8	0,8	19,6
			гор. напиток	Чай с сахаром и лимоном	200/7	5,20	62,8	0,3	0	15,4
			хлеб	Хлеб пшеничный	20	2,00	47,4	1,5	0,1	10
	Всего				50,00					
Обед		28/2011	ОБЕД							
			закуска	Салат из свежей капусты с огурцом	100	9,30	143,2	1,3	10,1	11,3
			1 блюдо	Суп картофельный с рыбными консервами	250	14,00	121,00	4,9	3,7	18,3
			2 блюдо	Печень по-строгановски	100	47,4	271,3	20,2	16,1	5,8
			гарнир	Макаронные изделия отварные	180	7,3	223,4	6,5	5,1	39,3
			напиток	Напиток из натурального сока	200	9,20	102,5	0,3	0,1	22,8
			хлеб	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,70	79,2	2,5	0,4	16,5
	Хлеб пшеничный	20	1,10	47,4	1,5	0,1	10			
	ВСЕГО				90,00					

Зав. производством : *МЧ* Чурина Л.В.

Ответственный за питание *Порогикова* Порогикова Н.В.