

Утверждаю
Директор МКОУ «Гимназия №1»
О.В.Акулова



**Меню завтрака и обеда
для обучающихся 1-11 классов**

День десятый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Запеканка рисовая с творогом со сметаной	200/20	407
2	Сыр Российский	15	54
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Печенье весовое	40	166,84
5	Зефир	70	189
6	Кофейный напиток с молоком	200	100,6
	ИТОГО:	585	999,21
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	171,04
2	Мясо птицы-бройлера, тушенное в соусе красном основном	100/50	155,8
3	Гарнир из пшеничной крупы	180	320,4
4	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	22
5	Хлеб пшеничный	20	42,8
6	Хлеб ржаной	30	77,7
7	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/60 мг	132,8
	ИТОГО:	940	922,54
	Итого за весь день:		1921,75