

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



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

**День одиннадцатый**

| №              | Наименование блюда                            | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|-----------------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                               |              |                                |
| 1              | Каша жидкая молочная из манной крупы          | 200/10       | 251                            |
| 2              | Сыр Российский                                | 15           | 54                             |
| 3              | Хлеб целебный йодообогащенный                 | 40           | 81,77                          |
| 4              | Фрукты свежие по сезону                       | 1 шт         | 94                             |
| 5              | Чай с сахаром                                 | 200/15       | 52                             |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>665</b>   | <b>532,77</b>                  |
| <b>Обед</b>    |                                               |              |                                |
| 1              | Суп картофельный с клецками                   | 250          | 111                            |
| 2              | Котлеты из мяса говядины                      | 100          | 344                            |
| 3              | Гарнир из ячневой крупы                       | 180          | 210,11                         |
| 4              | Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы) | 100          | 12                             |
| 5              | Хлеб пшеничный                                | 20           | 42,8                           |
| 6              | Хлеб ржаной                                   | 30           | 77,7                           |
| 7              | Кисель из сока (С-витаминизация)              | 200/60мг     | 123,6                          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                 | <b>880</b>   | <b>921,21</b>                  |
|                | <b>Итого за весь день:</b>                    |              | <b>1453,98</b>                 |