

Утверждаю
Директор МКОУ «Гимназия №1»

О.В.Акулова



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

День двенадцатый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	155
2	Булочка йодированная "Умница"	1 шт /100	301,9
3	Сыр Российский	15	54
4	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
5	Какао с молоком	200	118,6
	ИТОГО:	555	711,27
Обед			
1	Суп с рыбными консервами	250	172,55
2	Рыба с/м "Минтай" припущенная	100	138,5
3	Картофель отварной	180	200,36
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:	880	786,71
	Итого за весь день:		1497,98