

ектор МКОУ «Гимназия №1»

День первый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Омлет натуральный	140	240
2	Икра кабачковая	60	46,8
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Сыр Российский	15	54
5	Фрукты свежие по сезону	1 шт	94
6	Кофейный напиток с молоком	200	100,6
	ИТОГО:	655	617,17
Обед			
1	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	171,04
2	Котлеты из мяса говядины	100	344
3	Макаронные изделия отварные с маслом	180	234,8
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
	ИТОГО:	890	1005,94
	Итого за весь день:		1623,11