

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



**Меню завтрака и обеда
для обучающихся 5-11 классов**

День второй

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Шницель из мяса говядины	100	344
2	Рагу из овощей	200	138
3	Хлеб пшеничный	40	85,77
4	Сыр Российский	15	54
5	Чай с сахаром	200/15	52
	Итого:	550	673,77
Обед			
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	12
2	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	171,04
3	Биточки из мяса говядины	100	344
4	Гарнир из крупы гречневой	200	287,79
5	Хлеб пшеничный	20	42,80
6	Хлеб ржаной	30	77,70
7	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/70 мг	123,6
	Итого:	910	1058,93
	Итого за весь день:		1732,7