

Утверждаю
Директор МКОУ «Гимназия №1»

О.В.Акулова



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

День третий

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	155
2	Сыр Российский	15	54
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Фрукты свежие по сезону	1 шт	94
5	Какао с молоком	200	118,6
	ИТОГО:	655	503,37
Обед			
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	157,04
2	Тефтели из мяса говядины (2-й вариант)	100	234,8
3	Гарнир из ячневой крупы	180	210,11
4	Овощи натуральные свежие или соленные (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	858,05
	Итого за весь день:		1361,42