

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



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

День третий

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Мясо птицы-бройлера, тушенное в соусе красном основном	100/50	155,8
2	Гарнир каша рассыпчатая пшеничная	200	356
3	Хлеб пшеничный	40	85,77
4	Масло сливочное	10	66
5	Какао с молоком	200	118,6
	Итого:	607	782,17
Обед			
1	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	100	22
2	Суп картофельный с бобовыми	250	169,34
3	Котлеты рыбные из с/м минтай	100	320
4	Гарнир из крупы перловой	200	630
5	Хлеб пшеничный	20	42,80
6	Хлеб ржаной	30	77,70
7	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70 мг	132,80
	Итого:	900	1714,64
	Итого за весь день:		2496,81