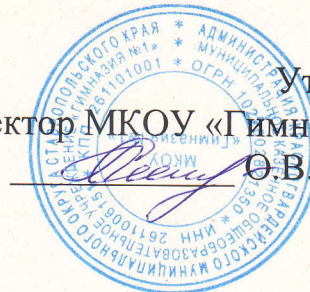


Утверждаю  
Директор МКОУ «Гимназия №1»  
О.В. Акулова



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

**День четвертый**

| №              | Наименование блюда                                         | Масса порции | Энергетическая ценность (ккал) |
|----------------|------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------|
| <b>Завтрак</b> |                                                            |              |                                |
| 1              | Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных с маслом сливочным | 200/10       | 230,36                         |
| 2              | Сыр Российский                                             | 15           | 54                             |
| 3              | Хлеб целебный йодообогащенный                              | 40           | 81,77                          |
| 4              | Пряник весовой                                             | 50           | 167,9                          |
| 5              | Вафля                                                      | 40           | 127,88                         |
| 6              | Кофейный напиток с молоком                                 | 200          | 100,6                          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                              | <b>555</b>   | <b>762,51</b>                  |
| <b>Обед</b>    |                                                            |              |                                |
| 1              | Суп из овощей со сметаной                                  | 250/10       | 162,8                          |
| 2              | Котлеты из мяса птицы-бройлера                             | 100          | 265                            |
| 3              | Гарнир из пшеничной крупы                                  | 180          | 320,4                          |
| 4              | Овощи натуральные свежие или соленные (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                          |
|                | <b>ИТОГО:</b>                                              | <b>890</b>   | <b>1023,5</b>                  |
|                | <b>Итого за весь день:</b>                                 |              | <b>1786,01</b>                 |