


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

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

День четвертый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы	200/6,2	193
2	Хлеб пшеничный	30	64,33
3	Сыр Российский	15	66
4	Фрукты свежие по сезону (яблоко)	200	94
5	Чай с лимоном	200/15/7	62
	Итого:	640	467,33
Обед			
1	Икра свекольная	100	122,22
2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	157,04
3	Плов из мяса птицы-бройлера	250	407,35
4	Хлеб целебный йодообогащённый	20	42,80
5	Хлеб ржаной	30	77,70
6	Кисель из сока (С-витаминизация)	200/70	123,6
	Итого:	860	930,71
	Итого за весь день:		1398,04