

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



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

День пятый

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Рыба с/м минтай припущенная	100	138,50
2	Гарнир из крупы ячневой	200	233,46
3	Хлеб пшеничный	40	85,77
4	Масло сливочное	10	66
5	Чай с сахаром	200/15	52
	Итого:	550	575,73
Обед			
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	100	12
2	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	176,42
3	Рагу из мяса птицы-бройлера	100/180	500
4	Хлеб пшеничный	20	42,80
5	Хлеб ржаной	30	77,70
6	Компот из смеси сухофруктов (С-витаминизация)	200/70	132,80
	Итого:	880	941,72
	Итого за весь день:		1517,45