

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



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

День седьмой

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Омлет натуральный	140	240
2	Икра кабачковая	60	46,8
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Масло сливочное	10	66
5	Фрукты свежие по сезону	1 шт	94
6	Кофейный напиток с молоком	200	100,6
	ИТОГО:	650	629,17
Обед			
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	157,04
2	Рыба с/м "Минтай" припущенная	100	138,5
3	Картофель отварной	180	200,36
4	Овощи натуральные свежие или соленые (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	752
	Итого за весь день:		1381,17