

Утверждаю
Директор МКОУ «Гимназия №1»

О.В.Акулова



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

День восьмой

№	Наименование блюда	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак			
1	Ленивые вареники со сгущенным молоком	200/10	328
2	Сыр Российский	15	54
3	Хлеб целебный йодообогащенный	40	81,77
4	Пряник весовой	50	167,9
5	Вафля	40	127,88
6	Чай с сахаром	200/15	52
	ИТОГО:	555	811,55
Обед			
1	Суп из овощей со сметаной	250/10	162,8
2	Биточки из мяса говядины	100	344
3	Гарнир из гречневой крупы	180	310,4
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
	ИТОГО:	890	1092,5
	Итого за весь день:		1904,05