УТВЕРЖДАЮ:
Директор гимназии
Баранова _____ З.А. Баранова

# 9 день 28.12.2022
# Меню для детей с 11-18 лет

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | **ЗАВТРАК** | | | | | | |
| Завтрак | Гор. блюдо | 189/2008 | Каша ячневая | 200 | 18,70 | 260,75 | 8,63 | 6,63 | 41,75 |
| | | 14/2011 | Масло сливочное | 5 | 4,30 | 74,5 | 0 | 8,2 | 0 |
| | | 213/2008 | Яйцо отварное | 40 | 12,80 | 63 | 5,1 | 4,6 | 0,3 |
| | гор.напиток | 433/2008 | Какао с молоком | 200 | 12,60 | 134 | 2,9 | 2,5 | 24,8 |
| | Конд. изд. | | Кексы с изюмом | 1 шт | 8,00 | | | | |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 34 | 3,60 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | **Всего** | | | | **60,00** | | | | |
| | | | **ОБЕД** | | | | | | |
| Обед | закуска | 389/2011 | Салат из свежих помидор | 100 | 22,00 | 136,90 | 1,5 | 13,4 | 3,8 |
| | 1 блюдо | 91/2008 | Рассольник «Ленинградский» с мясом | 200 | 20,10 | 117,9 | 2,2 | 5,2 | 15,58 |
| | 2 блюдо | ТТК | Котлета «Антошка» | 100 | 38,90 | 224,7 | 16,58 | 11,8 | 13,2 |
| | гарнир | 180/2021 | Рагу овощное с кашей | 180 | 12,80 | 158,4 | 5,13 | 6,63 | 19,62 |
| | напиток | 394/2008 | Компот из свежих плодов | 200 | 12,10 | 118,2 | 0,2 | 0,2 | 37,9 |
| | хлеб | | Хлеб ржано-пшеничный | 14 | 2,00 | 79,2 | 2,5 | 0,4 | 16,5 |
| | хлеб | | Хлеб пшеничный | 19 | 2,10 | 47,4 | 1,5 | 0,1 | 10 |
| | **ВСЕГО** | | | | **110,00** | | | | |

Зав. производством : Чурина Л.В.

Ответственный за питание Бакулева Н.А.