


Согласовано
Директор МАОУ «Гимназия»
 Н.Л. Усанина



Утверждаю

ИИ Sosnovskikh ДИ

Д.И.Сосновских

Ежедневное меню учащихся 1-4 классы

(Для детей имеющих право на бесплатное питание* и для платного питания)

12.01.2023

ЗАВТРАК: 91.76

№ рец.	Блюдо	Выход,	Калорийность	Б	Ж	У
279	Котлета мясная	70гр	152	9,65	7,29	9,44
128	Пюре картофельное	150гр	182,86	4,2	9,16	26,35
494	Чай с сахаром, лимоном	180мл	73,2	0,13	0,02	13,2
112	Яблоко	100гр	45	0,4	0,4	9,8
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	40гр	117	3,34	0,4	24

ОБЕД: 91.76

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Б	Ж	У
59	Салат из моркови с яблоком	60гр	22,94	0,64	0,1	5,1
144	Суп гороховый с гренками	200мл	191,80	8,7	18,4	12,75
279	Котлета мясная в соусе	90гр	152	9,65	7,29	9,44
128	Пюре картофельное	150гр	182,86	4,2	9,16	26,35
359	Кисель ягодный	180мл	117,6	0,43	0,12	38,62
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	20гр	117	3,34	0,4	24

Ежедневное меню учащихся 5-11 классы

(Для детей имеющих право на бесплатное питание* и для платного питания)

12.01.2023

ЗАВТРАК: 102.89

№ рец.	Блюдо	Выход,	Калорийность	Б	Ж	У
279	Котлета мясная	80гр	174,8	11,7	8,1	11,4
128	Пюре картофельное	180гр	219,4	5,04	9,9	35,13
494	Чай с сахаром, лимоном	200мл	73,2	0,13	0,02	13,2
112	Яблоко	100гр	45	0,4	0,4	9,8
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	40гр	96,6	2,7	0,39	22,3

ОБЕД: 102.89

№ рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Б	Ж	У
59	Салат из моркови с яблоком	100гр	42,9	1,06	0,17	8,5
144	Суп гороховый с гренками	250мл	269,98	10,9	23	17,9
279	Котлета мясная в соусе	100гр	174,8	11,7	8,1	11,4
128	Пюре картофельное	180гр	219,4	5,04	9,9	31,6
359	Кисель ягодный (концентрат)	180мл	117,6	0,43	0,12	38,62
108/109	Хлеб пшеничный и ржаной	25гр	117	3,34	0,4	24

*Бесплатное питание предоставляется детям имеющие справку подтверждения статуса семьи: многодетные малоимущие, малоимущие, дети с ОВЗ, дети-инвалиды

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ОВЗ: 23.08

№рец.	Блюдо	Выход, г	Калорийность	Б	Ж	У
144	Суп гороховый с гренками	250мл	269,98	10,9	23	17,9
494	Чай с лимоном	200/7мл	73,2	0,13	0,02	13,2
Акт	Шанежка картофельная	70гр	131	3,5	3,7	21
376	Чай с сахаром	200мл	60	0,07	0,02	15

Заведующая столовой 