

Утверждаю
Директор МБОУ «Гимназия №1»
Родионов

10-ти дневное диетическое меню для обучающихся МБОУ «Гимназия №1»
на 2024-2025 учебный год

		МЕНЮ 1 день			
--	--	--------------------	--	--	--

Завтрак + обед	35	11-11	60	1,5	1,8	12,0
----------------	----	-------	----	-----	-----	------

№	Наименование блюд	выход	цена	калорий ность	белки	жиры	углеводы
1	Суп молочный с манной крупой	120/5/3	17-70	410,0	24,5	20,6	30,6
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66	2,5	5,7	0,09
3	Чай с сахаром	200/10	4-20	124	0,3	0	31,4
4	Щи из свежей капусты с мясом птиц и сметаной	250/20	23-60	101/112	3,44/4,3	4,35,4	10,6/13,2
5	Каша гречневая с маслом сливочным	100/3	14-14	202	5,1	27,5	14,5
6	Биточки из свинины с соусом томатным	60	28-45	261	15,9	14,4	16
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	12-72	5,1/7,65	8,9/13,4	88/132	3,9
			113,31				

Завтрак + обед

№	Наименование блюд	выход	цена	калорийность	белки	жиры	углеводы
1	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	100/5/3	16-82	305/406	3,3/4,4	10,2/13,6	51/67,4
2	Хлеб пшеничный	60	6-34	66/99	2,5/3,75	5/7,5	0,09/0,13
3	Компот из сухофруктов	200/10	5-86	124	0,3	15,7	31,3
4	Борщ со свежей капусты, мясом кур	250	19-83	133	5,0	18,0	18,0
5	Макароны отварные со сливочным маслом	150	15-54	126	2,1	5,5	14,5
6	Голень куриная отварная	90	28-11	144	15,7	8,9	0,4
7	Хлеб ржаной	90	6-16	106	3,0	1,2	20
8	Икра свекольная	100	14-65	85	1	7,1	3,9
			113,31	.			

[illegible]