

Утверждаю
 Директор МБОУ гимназии № 7
 Бугульминского муниципального района РТ
 А.И.Асадуллина



МЕНЮ
 На 21.03.2023 г.

Завтрак на 8 рублей 80 копеек

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Вафли	30	1,17	9,18	18,8	162,6
2.	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	10,2	42,1

Горячий завтрак на 64 рубль 19 копеек

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Фрукт (апельсин)	100	0,8	0,2	7,5	38
2.	Сыр порционнo	10	2,63	2,66		34,33
3.	Гуляш из говядины	50/50	10,45	10,71	22,89	221
4.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	150/5	4,61	6,92	27,79	207
5.	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42,0
6.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47

Горячий завтрак на 64 рублей 19 копеек

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Сыр порционнo	10	2,63	2,66	0,00	34,33
2.	Гуляш из говядины	50/50	10,45	11,71	22,89	221
3.	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	180/3	5,55	6,93	37,71	276,56
4.	Чай с сахаром, с лимоном	185/10/5	0,13	0,02	10,2	42
5.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47
6.	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	15,84	79,2

Обеды на 40 рублей

№	Наименование	Выход (гр)	Белки	Жиры	Угл.	Ккал
1.	Борщ из св.капусты мясом птицы, со сметаной	250/10/7	5,65	6,10	11,62	132,55
2.	Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	13,94	24,83	2,64	289,66
3.	Компот из свежих яблок	200	0,66	0,09	32,04	132,8
4.	Хлеб сельский/белый	20/20	5,37	6,59	11,18	133,37

Зав производством Кисф Кислинская Э.Р.
 Медсестра Ю Баландина Н.А.