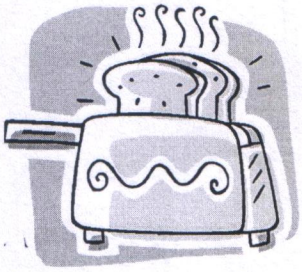


МЕНЮ

«__» _____ 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
каша гречневая молочн.	225	282,2
масло сливочное	5	72
кофейный напиток с молоком	200	116
печенье	10	124,5
хлеб пшеничный	60г	47,2

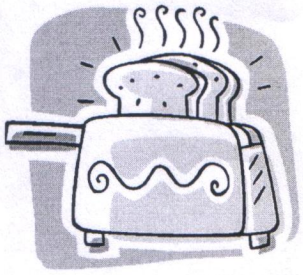
Обед

наименование блюда	вес	ккал
салат из св.капусты с раст.м.	100	112
Рассольник со сметаной	250	182
котлета мясная	70	181,2
гречка рассыпчатая с р.м	150	110
компот с/ф вит с	200	152
хлеб пшен., хлеб ржаной	20/60	52/156

Полдник

наименование блюда	вес	ккал
кефир	200	120,4
яблоко св.	100	112
сдоба обыкновенная	45	226,4

Директор гимназии Е.Г. Овчинникова



МЕНЮ

«__» _____ 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
каша пшенная с раст. маслом	200	227
хлеб пшеничный с джемом	40/10	47,2
апельсин	100	42,7
чай	150	194

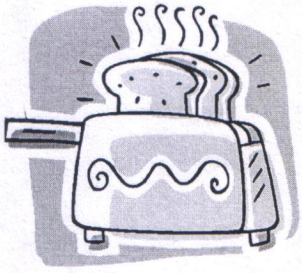
Обед

наименование блюда	вес	ккал
Салат из кр. свеклы с раст. масл.	100	93
суп овощной	250	122
котлета рыбная	70	164
макароны отв. (раст. маслом) йод. соль	150	186,4
компот с/ф вит С	200	124,1
хлеб пшен., хлеб ржаной	20/60	52,156

Полдник

наименование блюда	вес	ккал
сок фруктовый	170	109
вафли	30	124,5
груша св.	100	48,1

Директор гимназии **Е.Г. Овчинникова**



МЕНЮ

«__» _____ 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
макаронник с сыром	230	430
масло сливочное	5	72
какао с молоком	200	154
печенье	25	124,5
хлеб пшеничный	40	47,2

Обед

наименование блюда	вес	ккал
салат из св. овощей р.м	100	102,5
борщ на к/б со сметаной	250	119,5
запеканка картофельная с мясом	160	160
компот с/ф вит	200	120
хлеб пшен., хлеб ржаной	40/60	32/156

Полдник

наименование блюда	вес	ккал
молоко кипяченое	180	120
яблоко св	100	116
ватрушка с творогом	45	115,2

Директор гимназии **Е.Г. Овчинникова**

МЕНЮ

«__» _____ 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
каша рисовая молочная	210	218
масло сливочное	5	72
чай	200	28
печенье	25	120
хлеб пшеничный	60	82

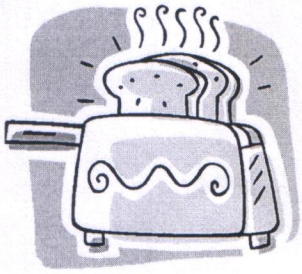
Обед

наименование блюда	вес	ккал
салат из св. огурцов с р.м	100	67,3
суп картофельный с вермишелью	250	104,7
голубцы с рисом (под. соус)	210	144
компот св. фруктов (вит С)	200	94,2
хлеб пшен., хлеб ржаной	50/20	110/52

Полдник

наименование блюда	вес	ккал
яблоко св	60	156
сок	195	120
ватрушка с творогом	45	115,2

Директор гимназии Е.Г. Овчинникова



МЕНЮ

«__» _____ 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
Омлет натуральный	115	135
салат из св. капусты с р.м	110	20
какао с молоком	200	154
печенье	15	124,5
хлеб пшеничный с м. слив.	50/10	47,2/72

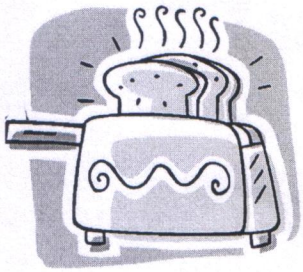
Обед

наименование блюда	вес	ккал
Огурец консервированный		61
суп картофельный с гречкой	250	122
картоф. пюре	100	149,33
тефтели рубленые (свиной од.)	70	52
компот из св.яблок (ВитС) хлеб рж.	200	120

Полдник

наименование блюда	вес	ккал
молоко кипяченое	145	120
апельсин	110	42,7
батрушка с творогом	45	115,2

Директор гимназии **Е.Г. Овчинникова**



МЕНЮ

«__» суббота 2026 г.

Завтрак

наименование блюда	вес	ккал
салат из свеклы р.м.	100	89
котлета мясная	70	212,5
вермишель отв. с м. слив	180	176,4
чай с молоком	200	56
хлеб пшеничный с м. сл.	60/5	47,2/36

Обед

наименование блюда	вес	ккал

Полдник

наименование блюда	вес	ккал

Директор гимназии Е.Г. Овчинникова