

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
бесплатного горячего питания (завтрак)
для обучающихся 1-4-х классов и обучающихся 5-11 классов из льготной категории детей
ГБОУ «Гимназия с углубленным изучением английского языка № 11 г.о. Донецк»

Дата – 30.01.2025

Возрастная категория: 7–11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
	Картофельное пюре	150	3,1	6,0	19,7	145,8
	Огурец консервированный	50	0,40	0,10	0,90	6,50
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,6
	Хлеб	52	7,9	1,0	48,3	246
Итого за завтрак		522	22,6	13,7	81,9	554,9

Возрастная категория: 12–18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Рыба тушеная в томате с овощами	70	9,6	5,2	4,4	103
	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4
	Огурец консервированный	50	0,40	0,10	0,90	6,50
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,6
	Хлеб	52	7,9	1,0	48,3	246
Итого за завтрак		572	21,65	12,3	79,8	603,5