

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 – 28.01.2025

Возрастная категория: 7–11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Зразы рубленые из филе куриного с омлетом и овощами	90	15,1	11,1	6,5	188,8
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Огурец маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
	Печенье	84	3,0	3,9	29,76	166,80
	Хлеб	30	7,9	1,0	48,3	246
Итого за завтрак		604	35,5	23	141,16	929,2

Возрастная категория: 12–18 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак	Зразы рубленые из филе куриного с омлетом и овощами	90	15,1	11,1	6,5	188,8
	Каша гречневая	150	8,2	6,9	35,9	238,9
	Огурец маринованный	50	0,85	0,10	0,90	7,70
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	19,8	81,0
	Печенье	84	3,0	3,9	29,76	166,80
	Хлеб	35,6	7,9	1,0	48,3	246
Итого за завтрак		609,6	35,5	23	141,6	929,2