

Школа

МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

1д. 2 нед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|----------|---|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 284 | Каша овсяная вязкая молочная с маслом, сахаром | 265 | | 283 | 11 | 10 | 35 |
| | гор.напиток | 458 | Чай с сахаром | 200 | | 41 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб | 13002/76 | Пшеничный 2 сорт обогащённый/Масло сливочное (порциями)/Сыр сычужный твёрдый (порциями) | 50 | | 185 | 5 | 12 | 16 |
| | | 79 | Фрукты свежие (Яблоко) | 100 | | 47 | 0 | 0 | 10 |
| | | | | | | 86,94 | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 51 | Винегрет | 100 | | 97 | 2 | 2 | 12 |
| | 1 блюдо | 91 | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 250 | | 157 | 5 | 7 | 17 |
| | 2 блюдо | 369/372 | Котлета мясная из птицы/Соус сметанный | 120 | | 290 | 19 | 21 | 27 |
| | гарнир | 150 | Картофель отварной | 180 | | 304 | 6 | 9 | 29 |
| | сладкое | 482 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | | 131 | 0 | 0 | 10 |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 13002 | Ржано-пшеничный обогащённый | 40 | 82,38 | 84 | 2 | 0 | 18 |
| | | | Директор МБОУ Гимназии № 10 | | | | | | |



Е.С. Лопина