

Школа

МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

Зд. 2 нед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	278/434	Запеканка из творога/Сметана	240		534	19	21	46
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	200		61	0	0	15
	хлеб	13002	Пшеничный 2 сорт обогащённый	25		67	2	1	13
	гарнир								
	фрукты	79	Банан	100	86,94	96	2	1	21
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Помидоры	100		24	1	0	4
	1 блюдо	101	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250		98	1	5	8
	2 блюдо	368	Тефтели куриные	100		199	17	11	7
	гарнир	378	Каша пшеничная рассыпчатая	180		300	8	7	47
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	13002	Ржано-пшеничный обогащённый	40		84	2	0	18
	Напиток	436	Напиток из лимона	200	82,38	74	0	0	17
			Директор МБОУ Гимназии № 10						



Е.С. Лопина

Е.С. Лопина