

Школа

МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

4д. 2 нед.

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|------------|-------------|--------|-----------------------------------|----------|-------|--------------|-------|------|----------|
| Завтрак | гор.блюдо | 369 | Котлета мясная из птицы | 100 | | 250 | 18 | 19 | 23 |
| | гор.напиток | 461 | Какао с молоком | 200 | | 155 | 3 | 3 | 26 |
| | хлеб | 13002 | Пшеничный 2 сорт обогащённый | 30 | | 80 | 2 | 1 | 16 |
| | гарнир | 204 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | | 260 | 9 | 8 | 26 |
| | | ПТ | Печенье | 20 | | 83 | 2 | 2 | 15 |
| | закуска | 145 | Овощи сезонные (порциями) Огурцы | 60 | 86,94 | 11 | 1 | 0 | 2 |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | 26 | Свекла отварная | 100 | | 42 | 2 | 0 | 10 |
| | 1 блюдо | 116 | Суп картофельный с крупой (пшено) | 250 | | 221 | 3 | 6 | 15 |
| | 2 блюдо | 298 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | | 294 | 12 | 14 | 20 |
| | гарнир | 150 | Картофель отварной | 180 | | 304 | 6 | 9 | 29 |
| | сладкое | | | | | | | | |
| | хлеб бел. | | | | | | | | |
| | хлеб черн. | 13002 | Ржано-пшеничный обогащённый | 40 | | 84 | 2 | 0 | 18 |
| | Напиток | 482 | Кисель из смеси сухофруктов | 200 | 82,38 | 131 | 0 | 0 | 10 |
| | | | Директор МБОУ Гимназии № 10 | | | | | | |



Е.С. Лопина