

Школа

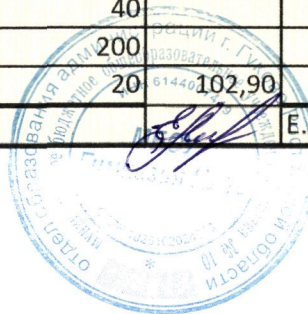
МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

2д. 1 нед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	502	Плов из птицы (1 вариант)	220		467	19	25	58
	гор.напиток	461	Какао с молоком	200		155	3	3	26
	хлеб	13002	Пшеничный 2 сорт обогащённый	20		47	2	0	10
	фрукты								
	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Огурцы	60	73,20	11	1	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Помидоры	60		14	1	0	2
	1 блюдо	101	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250		98	1	5	8
	2 блюдо	369	Котлета мясная из птицы	100		250	18	19	23
	гарнир	255	Макаронные изделия отварные	180		297	7	7	47
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	13002	Ржано-пшеничный обогащённый	40		84	2	0	18
	Напиток	436	Напиток из лимона	200		74	0	0	17
		372	Соус сметанный	20	102,90	40	1	2	4
		Директор МБОУ Гимназии № 10							



Е.С. Лопина