

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)	250		531	18	26	58
	гор.напиток	461	Какао с молоком	200		155	3	3	26
	хлеб	13002/76	Пшеничный 2 сорт обогащённый/Масло сливочное (порциями)	40		151	2	9	16
	фрукты								
	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Огурцы	60		11	1	0	2
Завтрак 2	фрукты	79	Мандарин	80	103,60	34	1	0	6
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	369/372	Котлета мясная из птицы/Соус сметанный	120		290	19	21	27
	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	82,38	74	0	0	17
			Директор МБОУ Гимназии № 10		<i>Е.С. Лопина</i>				

