

Школа

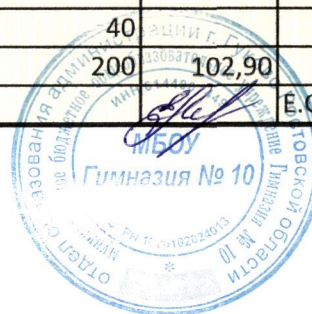
МБОУ Гимназия № 10

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	20		47	2	0	10
	гарнир	204	Каша гречневая рассыпчатая	150		260	9	8	36
	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Огурцы	60	73,20	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	102,90	48	0	0	12
		Директор МБОУ Гимназии № 10							



Е.С. Лопина