

Школа

МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

Зд. 1 нед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	298	Рыба, тушеная в томате с овощами	100		294	12	14	20
	гор.напиток	458	Чай с сахаром	200		41	0	0	10
	хлеб	13002	Пшеничный 2 сорт обогащённый	40		94	3	0	20
	гарнир	472	Пюре картофельное	150		150	3	5	22
	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Помидоры	60	86,94	14	1	0	2
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	147	Капуста квашенная	100		70	2	5	3
	1 блюдо	111	Суп картофельный с бобовыми	250		188	7	7	24
	2 блюдо	309	Рагу из картофеля с мясом птицы	230		493	20	20	39
	гарнир								
	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						

