

Школа

МБОУ Гимназия № 10

Отд./корп

День

4д. 1 нед.

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор.блюдо	74	Сосиски отварные	100		300	11	13	24
	гор.напиток	460	Чай с молоком	200		64	2	1	12
	хлеб	13002/76	Пшеничный 2 сорт обогащённый/Масло сливочное (порциями)	40		151	2	9	16
	гарнир	255	Макаронные изделия отварные	150		230	6	8	37
	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	26	Свекла отварная	100		42	2	0	10
	1 блюдо	120	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250		145	8	2	24
	2 блюдо	502	Плов из птицы (1 вариант)	230		467	19	25	58
	гарнир								
	сладкое								
	хлеб бел.								
	хлеб черн.	13002	Ржано-пшеничный обогащённый	40		84	2	0	18
	Напиток	171	Компот из смеси сухофруктов	200	82,38	40	0	0	10
			Директор МБОУ Гимназии № 10						



Е.С. Лопина