

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	30		80	2	1	16	
	гарнир	204	Каша гречневая рассыпчатая	150		260	9	8	36	
		ПТ		Печенье	20		83	2	2	15
	закуска	145	Овощи сезонные (порциями) Огурцы	60		11	1	0	2	
Завтрак 2	фрукты	79	Яблоко	100	103,60	44	0	0	10	
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	82,38	131	0	0	10	
			Директор МБОУ Гимназии № 10			Е.С. Лопина				

