

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	267	Омлет натуральный	150		261	14	21	29
	гор.напиток	459	Чай с лимоном	207		44	0	0	10
	хлеб	13002	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащённый	30		80	2	1	16
	гарнир								
	закуска	148	Икра кабачковая (промышленного производства)	30		23	0	1	2
		79	Фрукты свежие (Банан)	100		96	2	1	21
		76	масло сливочное порциями	10		71	0	8	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	53	Икра свекольная с зелёным горошком консервированная	60		99	4	12	19
	1 блюдо	92	Борщ с капустой и картофелем	250		71	2	0	15
	2 блюдо	384	Рис отварной	150		228	4	6	29
	гарнир	326	Гуляш из свинины	100		220	13	14	14
	сладкое	1	Шоколад батончик	30		120	1	10	8
	хлеб бел.	13002	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащённый	40		94	3	0	20
	хлеб черн.	13002	Хлеб ржаной обогащённый	42		88	2	0	19
	Напиток	436	Напиток из лимона	200		74	0	0	17
					262,71				

Директор МБОУ Гимназии № 10

Е.С. Лопина

