

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	288	Вареники ленивые	150		278	23	17	23
	гор.напиток	463	Кофейный напиток	200		155	2	2	19
	хлеб	13002	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащённый	30		80	2	1	16
	гарнир								
	закуска								
		429	Булочка "Веснушка"	80		264	7	14	48
		ПТ	Мармелад	15		97	2	3	8
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	71	Овощи натуральные сезонные (огурцы)	50		6	0	0	0
	1 блюдо	121	Суп картофельный с фрикадельками	250		324	9	9	15
	2 блюдо	472	Пюре картофельное	150		150	3	5	22
	гарнир	298	Рыба, тушеная в томате с овощами	100		261	12	23	30
	сладкое								
	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	498	Сок яблочный	200		92	1	0	20
		79	Фрукты свежие (Апельсин)	100	262,71	43	1	0	8

Директор МБОУ Гимназии № 10

Е.С. Лопина

