

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	324	Сырники из творога со сметаной	150		599	41	34	30
	гор.напиток	461	Какао с молоком	200		155	3	3	28
	хлеб	13002	Хлеб пшеничный 2 сорт обогащённый	30		80	2	1	16
	гарнир	1	Яйца варёные	50		157	13	12	1
	закуска	51	Винегрет	60		25	1	8	25
		79	Фрукты свежие (Банан)	100		96	2	1	21
		76	Масло сливочное порциями	10		71	0	8	0
Завтрак 2	фрукты								
Обед	закуска	26	Салат из свеклы отварной	50		21	1	0	4
	1 блюдо	113	Суп-лапша домашняя_М	250		57	0	6	1
	2 блюдо	204	Каша гречневая рассыпчатая	180		312	10	11	31
	гарнир	454	Котлета по-хлыновски с соусом	100		136	7	14	16
	сладкое	1	Шоколад "Алёнка"	10		54	1	3	3
	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	482	Кисель плодово-ягодный	200		131	0	0	10
					262,71				

Директор МБОУ Гимназии № 10

Е.С. Лопина

